6TH STANDARD KM PHYSICAL EDUCATION

---

by Karnataka Patyapustaka Sangha

Table of Contents

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

(ಪರಿಷ್ಕೃತ)

ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮ

ಆರನೇ ತರಗತಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ.)

100 ಅಡಿ ವರ್ತುಲ ರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 3 ನೇ ಹಂತ,

ಬೆಂಗಳೂರು – 85

ಮಿತ್ರ ಜ್ಯೋತಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೈಬ್ರರಿ

ಮಿತ್ರ ಜ್ಯೋತಿ

ಸಿ. ಎ. ಸೈಟ್ ನಂ. ಪಿ- 22, 18 ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 31 ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,

ಸೆಕ್ಟರ್- 1, ನಿಫ್ಟ್‌ನ ಹಿಂಭಾಗ, ಹೆಚ್. ಎಸ್. ಆರ್. ಲೇಔಟ್,

ಬೆಂಗಳೂರು- 5 6 0 1 0 2

+91 ಕಂಟ್ರಿ ಕೋಡ್: 80 ಸಿಟಿ ಕೋಡ್

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 2 2 5 8 7 6 2 3/ 2 2 5 8 7 6 2 5

ಈ-ಮೇಲ್: mjbraillepress@mitrajyothi.org

ವೆಬ್ ಸೈಟ್: www.mitrajyothi.org

ಪ್ರತಿಕರಣ ಹಕ್ಕು ತಿದ್ದುಪಡಿ ಪ್ರಕಟಣೆ:

ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಈ ಪುಸ್ತಕ/ ಡೈಸಿ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣವನ್ನು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುದ್ರಣ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಓದಲಾಗದ ದೃಷ್ಟಿವಿಶೇಷಚೇತನರಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮುದ್ರಣ ಪ್ರತಿಯನ್ನು

ಓದಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದವರಿಗಾಗಿ ಮಿತ್ರಜ್ಯೋತಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಿತ್ರಜ್ಯೋತಿಯ ವಿಳಾಸ: ಸಿ.ಎ. ಸೈಟ್ ನಂ. ಪಿ 22, 18 ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 31 ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಸೆಕ್ಟರ್ 1, ನಿಫ್ಟ್‌ನ ಹಿಂಭಾಗ, ಹೆಚ್.ಎಸ್.ಆರ್. ಲೇಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 5 6 0 1 0 2. ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ– 2 2 5 8 7 6 2 3/ 2 2 5 8 7 6 2 5 (ಭಾರತದ ಕೋಡ್: +91, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೋಡ್: 080). ಈ-ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸ: mj.tblibrary@gmail.com; ವೆಬ್ಸೈಟ್: www.mitrajyothi.org

ಈ ಪುಸ್ತಕ/ ಡೈಸಿ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣವನ್ನು ಜುಲೈ 24, 2014 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಊರ್ಜಿತಗೊಂಡ ಮಾರಾಕೇಶ್ ಕರಾರಿನಂತೆ ಹಾಗೂ 1957 ರ ಪ್ರತಿಕರಣ ಹಕ್ಕು ಕಾಯ್ದೆ, ಪ್ರಕರಣ 52 (1) (zb) ಪ್ರಕಾರ ಮುದ್ರಣ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಓದಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದವರಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ವಿತರಿಸಲು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೂಲ ಪ್ರಕಟಣೆಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಶೈಲಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಪುಸ್ತಕ/ ಡೈಸಿ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣವನ್ನು ಬಳಸಲು ಮುದ್ರಣ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಓದಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನುಮತಿಯಿದೆ. ಇದರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುದ್ರಣ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಓದಲು ಸಮರ್ಥರಾದ ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ಇದನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವಾಣಿಜ್ಯ- ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ/ ಡೈಸಿ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣದ ಬಳಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ಬಳಸುವವರ ವಿರುದ್ಧ ಕಾನೂನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಠಿಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.

ಮುನ್ನುಡಿ

“If education were identical with information, the libraries would be the greatest sages in the world and encyclopedias would be the rishis. We need life building , man making and character forming education … Our country needs men with nerves of steel, muscles of iron and gigantic will which nothing can resist, which can penetrate into the mysteries and secrets of the universe and will accomplish their purpose in any fashion even if it meant going down to the depths of the ocean, meeting death face to face.” Swamy Vivekananda

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವಿಂದು ರೂಪಿಸಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವಿಕಾಸದತ್ತ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ತನಗಾಗಿ, ದೇಶದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜೀವನದ ಸಕಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಧೀ: ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೊದಲ ಭಾಗವು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳು ಎನ್‌ಸಿಎಫ್ 2005 ಮತ್ತು ಕೆಸಿಎಫ್ 2007 ರ ಅನ್ವಯ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು 1 ರಿಂದ 10 ನೇ ತರಗತಿಗಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, 6 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆಗಾಗಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಕಾಲೇಜಿನ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದೆ. ಪಠ್ಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಟಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ‘ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿ, ಕಲಿತುದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸು’ ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಗ್ರ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘವು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ, ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಕಲಾಕಾರರಿಗೆ, ಪರಿಶೀಲಕರಿಗೆ, ಸಂಯೋಜಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ, ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಮುದ್ರಕರಿಗೆ ತನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊ. ಜಿ ಎಸ್ ಮುಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ, ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಾಗೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ

"**ಶರೀರ ಮೂಲಂ ಅಮೂಲ್ಯಂ**" ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಂತೆ ಸದೃಡವಾದ ಶರೀರ ಬಹಳ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು. ಆದಕಾರಣ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಗೆ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸರಳಗೊಳಿಸಿ ಕಲಿಕೆಯ ಭಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪ್ರಜೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವೆ ಈ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಪರಿಣಿತ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಬರೆಯಿಸಿ ಸಂಕಲನಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಧಾರೆಯರೆದು ಆಕರ್ಷಕ ಶಬ್ದ ಜೋಡಣೆ ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರ ಸಂಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದ ರಚನೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ಈ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರೆಲ್ಲ ಭಾಗಿಯಾಗಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ರಚನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಸಲಹೆ ಒದಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮುಂಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕಲ್ಪನಾ ಲೋಕದಲ್ಲಿದ್ದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಮಹನೀಯರಿಗೆ ಅನಂತ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ) ಬೆಂಗಳೂರು, ಇಲ್ಲಿನ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕಾರಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಈ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ರಚಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

'ಸದೃಡ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದೃಡ ಮನಸ್ಸು' ಈ ಗಾದೆ ಮಾತನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ರಚನೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸರಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಬೋಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಬೋಧನೆ ಪೂರ್ವ ಮಾಹಿತಿ ಹೊಂದಲು ಈ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ಮಂಡನೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳ

ಜೋಡಣೆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ತಾತ್ವಿಕ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಭಾಗಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕವು ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಧನ್ಯವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ

ಜ್ಯೋತಿ ಅ ಉಪಾಧ್ಯೆ

ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು,

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ,

ಕ. ರಾ. ಮ. ವಿ. ವಿ. ವಿಜಯಾಪುರ

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು: ಜ್ಯೋತಿ ಅ ಉಪಾಧ್ಯೆ, ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ, ಕ. ರಾ. ಮ. ವಿ. ವಿ. ವಿಜಯಾಪುರ

ಸದಸ್ಯರು: ಪಿಳ್ಳಪ್ಪ. ವೈ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕಿಯರ ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆ ಆಡುಗೋಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯ- 3

ಮುನಿರೆಡ್ಡಿ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಶ್ರೀ ಮಾರುತಿ ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆ ನಲ್ಲೂರು, ದೇವನಹಳ್ಳಿ ತಾಲೂಕು, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ

ವಿ.ಜಿ. ಭಟ್ಟ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಮಾದರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಶಿರಾಲಿ, ಭಟ್ಕಳ ತಾಲೂಕು, ಉ.ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ

ಕೆಂಪರಾಜು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಜನಸೇವಾ ವಿದ್ಯಾಕೇಂದ್ರ, ಚೆನ್ನೇನಹಳ್ಳಿ ಬೆಂಗಳೂರು, ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯ- 1

ಅಂಥೋಣಿ ಮೈಕಲ್ ಮಟ್ಟಂ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆ, ಬಾರ್ ಲೇನ್, ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯ- 2

ತಾರಕೇಶ್. ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಬನ್ನಿತಾಳಪುರ, ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ ತಾಲೂಕು, ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ

ಪರಿಶೀಲಕರು: ಎಸ್. ಎಸ್. ಬಿರಾದಾರ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆ, ಯಂಟಗಾನಹಳ್ಳಿ, ನೆಲಮಂಗಲ ತಾಲೂಕು, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ ಸದಸ್ಯರು: ಡಾ. ಸುಂದರ್‌ರಾಜ್‌ಅರಸ್, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾಲೇಜು, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು: ಪ್ರೊ. ಜಿ. ಎಸ್. ಮುಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ: ಶ್ರೀ ನಾಗೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬನಶಂಕರಿ 3 ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಸಿ. ನಾಗಮಣಿ, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬನಶಂಕರಿ 3 ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು: ಶ್ರೀಮತಿ ಸೌಮ್ಯ ಎನ್ ಎಸ್, ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಕುರಿತು

ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮಾನ್ಯ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯವರೂ ಅರ್ಥಸಚಿವರೂ ಆಗಿರುವ ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧರಾಮಯ್ಯನವರು ತಮ್ಮ 2014-15 ರ ಬಜೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸುವ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿದರು. ತಜ್ಞರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮೂಲ ಆಶಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು: "ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ, ನೈತಿಕಮೌಲ್ಯಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಸನ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ವೈಚಾರಿಕ ಮನೋಭಾವ, ಜಾತ್ಯತೀತತೆ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬದ್ಧತೆಗಳಿಗೆ ಅನುವಾಗುವಂತೆ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ಪುನರ್ ರಚಿಸಲಾಗುವುದು" ಇದು ಬಜೆಟ್ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಸಾದರಪಡಿಸಿದ ಆಶಯ.

ಆನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯು ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗಿನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗಾಗಿ 27 ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ದಿನಾಂಕ: 24.11.2014 ರಂದು ಆದೇಶಹೊರಡಿಸಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಗಳು ವಿಷಯವಾರು ಮತ್ತು ತರಗತಿವಾರು ಮಾನದಂಡಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ರಚಿತವಾದವು. ವಿವಿಧ ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಜ್ಞರು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಈ ಸಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಲಿಖಿತವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಆಕ್ಷೇಪಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ ಹೊಣೆಹೊತ್ತ ಈ ಸಮಿತಿಗಳಿಗೆ 'ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ನಂತರ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ' ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು 24.11.2014 ರ ಆದೇಶದಲ್ಲೇ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆನಂತರ 19.09.2015 ರಂದು ಹೊಸ ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿ 'ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪುನರ್ ರಚಿಸುವ' ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗೊಂಡ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು 2016-17 ರ ಬದಲು 2017-18 ನೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದೆಂದು ಇದೇ ಆದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಸಂಘಟನೆಗಳೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಮಾಹಿತಿದೋಷ, ಆಶಯದೋಷಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಚಿವರಿಗೆ, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದರು. ಅವುಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಸಮಿತಿಗಳಾಚೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಂಘಗಳ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಕಳಿಸಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ವಿಷಯಪರಿವೀಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಡಯಟ್ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಭೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಅಭಿಮತಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ, ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಆನಂತರ ಸಭೆ ನಡೆಸಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಬಂಧಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಚಿಂತನೆ

ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಅರಿವಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದ ಕಡೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಕೇಂದ್ರೀಯ ಶಾಲಾ (ಎನ್. ಸಿ. ಇ. ಆರ್. ಟಿ) ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಜೊತೆ ರಾಜ್ಯದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತೌಲನಿಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಸಮಾಜವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಜ್ಞರ ಮೂರು ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಗಳು ನೀಡಿದ ತೌಲನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೇಂದ್ರೀಯ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಿಗಿಂತ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಂಧ್ರ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಜೊತೆ ನಮ್ಮ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟನೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಿತಿಗಳು ಮಾಡಿರುವುದು ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯೇ ಹೊರತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಮಗ್ರ ರಚನೆಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ರಚಿತವಾಗಿರುವ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟುಮಾಡಿಲ್ಲ. ಲಿಂಗತ್ವ ಸಮಾನತೆ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಗ್ರತೆ, ಸಮಾನತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಹೀಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವಾಗ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮೀರಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಬಯಸುತ್ತೇನೆ: ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನದ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಿತಿಗಳು ಮಾಡಿದ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ವಿಷಯವಾರು ಉನ್ನತ ಪರಿಶೀಲನ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡೆದು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ 27 ಸಮಿತಿಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿಯ ಸಮಸ್ತರನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ನೆನೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಸಮಿತಿಗಳ ಕೆಲಸ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಮಾಡಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ದುಡಿದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘದ ಎಲ್ಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ನೆನೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು. ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸರ್ವ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು- 85

ಪ್ರೊ. ಬರಗೂರು ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ, ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ಸಮಿತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಸಮಿತಿಯ ವಿವರ

ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರು: ಪ್ರೊ. ಬರಗೂರು ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ, ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ಸಮಿತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ(ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು

ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ಸಮಿತಿ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು: ಡಾ ಗಜಾನನಪ್ರಭು ಬಿ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ, ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಶಂಕರ ಘಟ್ಟ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಸದಸ್ಯರು: ಶ್ರೀ ರೋಹನ್ ಡಿ’ಕಾಸ್ಟ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ಹೊಳೆ ಹೊನ್ನೂರು

ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮಕ್ಕಂದೂರು, ಮಡಿಕೇರಿ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆ

ಶ್ರೀ ಜಿ. ವೆಂಕಟರಾಜು, ನಿವೃತ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ನಿಸರ್ಗ, 317, ವಿಶ್ವನೀಡಂ ಅಂಚೆ, ವಿನಾಯಕ ಶಾಲೆ ರಸ್ತೆ, ಅಂಜನಾನಗರ, ಮಾಗಡಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀ ಕೆ. ಕಿಟ್ಟಣ್ಣ ರೈ, ನಿವೃತ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ, ಅವನಿ ಹೌಸ್, ಪೆರಬೆ ಗ್ರಾಮ, ಪುತ್ತೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಮಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಎಂ. ಕೆ ಸುಶೀಲ, ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಬಂಗಾರಪ್ಪ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ - 1

ಕಲಾವಿದರು: ಶ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯಸ್ವಾಮಿ, ಚಿತ್ರಕಲಾವಿದರು ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗಾರರು, ನಂ. 31, 7 ನೇ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ, ನಾಗದೇವನ ಹಳ್ಳಿ, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ ಅಂಚೆ, ಕೆಂಗೇರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಉನ್ನತ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿ:

ಡಾ. ಸುಂದರರಾಜ ಅರಸು, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀ. ಎಮ್. ಎಸ್. ಗಂಗರಾಜಯ್ಯ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ಮಠ, ತುಮಕೂರು

ಶ್ರೀ ಎಮ್. ಜಿ. ತಿಮ್ಮಪೂರ್, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಶ್ರೀ ನಾಡಿಗೇರ್ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮರಾಠ ಕಾಲೊನಿ, ಧಾರವಾಡ

ಮುಖ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರು: ಶ್ರೀ ನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಸಿ. ನಾಗಮಣಿ, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾಧಿಕಾರಿಗಳು: ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿ ಶ್ರೀಧರ ಹೆಬ್ಬಳಲು, ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪರಿವಿಡಿ

ಭಾಗ- 1: ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಪಾಠದ ಸಂಖ್ಯೆ	**ಪಾಠದ ಹೆಸರು**	**ಅವಧಿಗಳು**
1.	**ಗುಂಪು ಆಟಗಳು** ಕಬಡ್ಡಿ	24
2.	ಖೋ-ಖೋ	
3.	ಫುಟ್ ಬಾಲ್	
4.	**ಮೇಲಾಟಗಳು** ವೇಗದ ಓಟಗಳು	12
5.	ಉದ್ದ- ಜಿಗಿತ	
6.	**ಯೋಗ** ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ	5
7.	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	18
8.	ಮುದ್ರೆಗಳು	
9.	**ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು**	

	ಹಿಂದಿ ಲೆಝಿಮ್	
10.	ಪದ ಕವಾಯತು	05
11.	ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳು	
12.	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಝುಂಡಾ ಊಂಚಾ (ಧ್ವಜ ಗೀತೆ)	02
ಭಾಗ- 2: ತಾತ್ವಿಕ		
13.	ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ	1
14.	**ಗುಂಪು ಆಟಗಳು** ಕಬಡ್ಡಿ	18
15.	ಖೋ-ಖೋ	
16.	ಫುಟ್ ಬಾಲ್	
17.	**ಮೇಲಾಟಗಳು** ವೇಗದ ಓಟಗಳು	12
18.	ಉದ್ದ- ಜಿಗಿತ	
19.	**ಯೋಗಾಸನ** ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ	11
20.	ಯೋಗ	

21.	**ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ** ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಿಕೆ	11
22.	ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ	
23.	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	
24.	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ	3
25.	ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ	

ಭಾಗ-1. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ, ಗುಂಪು ಆಟಗಳು ಪಾಠ-1. ಕಬಡ್ಡಿ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ:

1. ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ- ಕ್ಯಾಂಟ್, ಲೀಡಿಂಗ್ ಪುಟ್‌ರೈಡ್, ಟರ್ನಿಂಗ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಟಚ್, ಸಿಂಪಲ್ ಟೋಟಚ್, ಸೈಡ್‌ಕಿಕ್, ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್‌ಕಿಕ್.
2. ಸಂರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ- ಮುಂಗೈ ಹಿಡಿತ, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಿಡಿತ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಹಿಡಿತ.

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟವು ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದವರೆಗೂ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಈಗ ಈ ಆಟವನ್ನು ಏಷ್ಯಾಯಡ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಆಟವು ಯಾವುದೇ ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದ, ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಆಟವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ, ಮುನ್ನುಗ್ಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ವೃದ್ದಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು:

ಕ್ಯಾಂಟ್: ದಾಳಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ದಾಳಿಗಾರ 'ಕಬಡ್ಡಿ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ದಾಳಿ ನಡೆಸಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ 'ಕ್ಯಾಂಟ್' ಎಂದು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ 'ಕಬಡ್ಡಿ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ 'ಕ್ಯಾಂಟ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತೀ ದಾಳಿಯು ಕ್ಯಾಂಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಪ್ರವೇಶ (Entry): ದಾಳಿಗಾರ ತನ್ನ ಅಂಕಣದಿಂದ 'ಕಬಡ್ಡಿ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ದಾಳಿಗಾರನ ಪ್ರವೇಶ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಚಿತ್ರ–1.1 ದಾಳಿಗಾರನ ಪ್ರವೇಶ

ಚಲನೆ: ದಾಳಿಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಲು ದಾಳಿಗಾರನು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲೀಡಿಂಗ್ ಪುಟ್‌ರೈಡ್: ದಾಳಿಗಾರನು ಎದುರಾಳಿಗಳ ಹತ್ತಿರದ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದು ಮಾಡಿ ಚಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದಾಳಿಯ ಕಾಲು ಚಲನೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಲೀಡ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚಲನವಲನವನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಊಹೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಲೆಗ್‌ರೈಡ್ (ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಾಲಿನ ಚಲನೆ): ಈ ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ದಾಳಿಗಾರನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು/ ನಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಎದುರಾಳಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೋನಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವುದು ಅಂದರೆ ಒಂದು ಕೋನದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೋನಕ್ಕೆ ನಡೆಯುತ್ತಾ. ಓಡುತ್ತಾ, ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ತಿರುಗುವನು.

ಶಫ್ಲಿಂಗ್ ಪುಟ್‌ರೈಡ್: ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಲೀಡಿಂಗ್ ಪುಟ್‌ರೈಡ್ ದಾಳಿಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯಿಂದ ದಾಳಿಗಾರ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಂತರ ಕ್ರಮಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಟರ್ನಿಂಗ್ (ಹ್ಯಾಂಡ್) ಟಚ್: ದಾಳಿಗಾರನು ದಾಳಿ ನಡೆಸುವಾಗ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರ ತಲೆ, ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಎದುರಾಳಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಕಡೆಯಿಂದ ಈ ಕಡೆಗೆ, ಈ ಕಡೆಯಿಂದ ಆ ಕಡೆಗೆ ರಭಸವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಾ ಮುಟ್ಟಿ ಮಧ್ಯಗೆರೆಯ ಕಡೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬರುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಸಿಂಪಲ್ ಟೋ ಟಚ್: ದಾಳಿಗಾರ ದಾಳಿನಡೆಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರ ಪಾದವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ತಾನಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಾಚಿ ತುದಿಗಾಲಿನಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹದ ಭಾರ ಮಧ್ಯಗೆರೆ ಕಡೆ ಇರಬೇಕು.



ಸೈಡ್ ಕಿಕ್: ದಾಳಿಗಾರನು ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ದಾಳಿಗಾರನು ತನ್ನ ಯಾವುದೇ ಕಾಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಸೈಡ್ ಕಿಕ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮುಂದಿನ ಚಲನವಲನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.



ಬ್ಯಾಕ್ ಕಿಕ್: ದಾಳಿಗಾರನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒದೆಯುವುದಕ್ಕೆ 'ಬ್ಯಾಕ್ ಕಿಕ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರು ಬೆನ್ನು ಬಿಡದೆ ರಕ್ಷಣೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳಿಸಿ ಅಂಕ ಪಡೆಯಲು ದಾಳಿಗಾರ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವಾಗ ದಾಳಿಗಾರ ಒಂದು ಮಂಡಿ ಭಾಗಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಭಾಗಿಸಿ ಮಡಿಚಿರುವ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಭಾರ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಕಿಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಕಿಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ದೇಹದ ಭಾರ ಮಧ್ಯಗೆರೆ ಕಡೆ ಇರಬೇಕು.



ಸಂರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (Defensive Skills): ಪ್ರತಿದಾಳಿಗಾರರು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

ಮುಂಗೈ ಹಿಡಿತ (Wrist Catch): ದಾಳಿಗಾರನ ಮುಂಗೈಯ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದರೂ ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮುಂಗೈ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ದಾಳಿಗಾರ ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಈ ಕೌಶಲ್ಯ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಕೌಶಲ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಹಿಡಿದು ಬಿಡುವಂತೆ, ಹಿಡಿಯುವಂತೆ, ಸುಮ್ಮನಿರುವಂತೆ ನಟನೆ ಮಾಡುವುದು.



ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಿಡಿತ (**Ankle Catch**): ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ದಾಳಿಗಾರ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಟೋ ಅಥವಾ ಲೆಗ್‌ಥಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಮುಟ್ಟುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ದಾಳಿಗಾರನ ಕಾಲಿನ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ, ಹಿಡಿದು, ಎತ್ತಿ ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ತೊಡೆಯ ಹಿಡಿತ: (**Thigh Catch**): ದಾಳಿಗಾರನು ನಿಂತಿರುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಕಾಲನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ನಿಂತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನು ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿ ದಾಳಿಗಾರನ ತೊಡೆಯ ಕಡೆಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಹಿಡಿದು ದಾಳಿಗಾರನ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ–1.8 ತೊಡೆಯ ಹಿಡಿತ

ಆಟಗಾರರು ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು: ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟದಿಂದಲೂ ಸಹ ಅಂಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರು ಚೈನ್ ಸಿಸ್ಟಂ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು.

2-3-2 **ವಿಧಾನ:** ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ವಿಧಾನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ದಾಳಿಗಾರನನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.





2-1-2-2 **ವಿಧಾನ:** ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ಸರಪಳಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರ ಚಲನೆಗಳು ಹಿಂದಿನಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ.

ರೈಡ್ ಮುಗಿಸಿರುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಕೊಡಲು ಈ ವಿಧಾನ ಬಳಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಈ ಮೇಲೆ ಕಲಿಸಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡುವುದು.

ಗಮನಿಸಿ: ಕಬಡ್ಡಿ ಆಡುವಾಗ ಶೂ, ಶಾರ್ಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಎದೆ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೊಂದಿದ ಬನಿಯನ್ ಬಳಸಬೇಕು.

ಪಾಠ -2. ಖೋ-ಖೋ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶ್ಯಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ:

1. ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (ಚೇಸಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್).
2. ತಪ್ಪಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (ಡಾಡ್ಜಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್).

ಖೋ-ಖೋ ಆಟವು ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದಂತೆ ಅಪ್ಪಟ ಭಾರತೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನೂ ಸಹ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆವಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೇಗ, ಚುರುಕುತನ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣತೆ ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಡುವ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯು ತನ್ನದೆ ಆದ ಕೆಲವೊಂದು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಖೋ-ಖೋ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು:

ಖೋ-ಖೋ ಆಟದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ-

1. ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (ಚೇಸಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್).
2. ತಪ್ಪಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (ಡಾಡ್ಜಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್).

ಚೇಸರ್- ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವನು: ಆಕ್ಟೀವ್ ಚೇಸರ್. ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವನು.

ಡಾಡ್ಜರ್ - ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಡಾಡ್ಜರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

1. ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (ಚೇಸಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್):

ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳು.


ಚಿತ್ರ–2.1 ಸಮಾಂತರ ತುದಿಗಾಲು ವಿಧಾನ

1) ಸಮಾಂತರ ತುದಿಗಾಲು ವಿಧಾನ (ಪ್ಯಾರಲಲ್ ಟೋ ವಿಧಾನ):

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಚೇಸರನು ತನ್ನ ಎರಡು ಪಾದಗಳ ತುದಿಗಳು ಮಧ್ಯಗೆರೆಯ ಒಳಬದಿಗೆ ತಾಗಿರುವಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಾಗಿಟ್ಟು ತುದಿಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚದೆ ಮಧ್ಯಗೆರೆಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭುಜಗಳ ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು. ಕೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಒಳಮುಖವಾಗಿದ್ದು. ಇನ್ನುಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ (ಹೊರ ಮುಖವಾಗಿ) ಇಟ್ಟು, ಅವು ಪರಸ್ಪರ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ದೇಹವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದ್ದು ದೇಹದ ಭಾರವು ಎರಡೂ ತುದಿಗಾಲು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿ ಹಂಚಿರುವಂತೆ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು.

ಓಟಗಾರನು ಸರಪಳಿ ಕೌಶಲ್ಯಬಳಸಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಚೇಸರನು ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುವನು.

2) ಬುಲೆಟ್ ವಿಧಾನ:

ಇಲ್ಲಿ ಚೇಸರನು ಚೌಕದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯುತ ಕಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಮಧ್ಯಗೆರೆಗೆ ತಾಗಿರುವಂತೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಪಾದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ) ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರ ತುದಿಗಾಲು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಓಟಗಾರನು ವರ್ತುಲ ಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ (ಸರ್ಕಲ್ ವಿಧಾನ) ಆಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು.



ಅ: ಖೋ ಕೊಡುವುದು:

ಖೋ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ ಅವುಗಳೆಂದರೆ.

1. ಫ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್ ವಿಧಾನ
2. ಡಿಸ್ಟಲ್ ವಿಧಾನ

1) ಫ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್ ವಿಧಾನ:

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಖೋ ಕೊಡುವಾಗ ಕುಳಿತ ಆಟಗಾರನು ಖೋ ಪಡೆದ ನಂತರ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಸಲುವಾಗಿ ಯಾವ ಬದಿಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಆ ಬದಿಯ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮೊದಲು ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಈ ಪಾದವನ್ನು ಮಧ್ಯಗೆರೆಗೆ ಒರೆಯಾಗಿರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಎರಡನೇ ಹೆಜ್ಜೆಯು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು, ಪಾದವು ಮಧ್ಯಗೆರೆಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಮೂರನೇ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಕುಳಿತ ಆಟಗಾರನ ಚೌಕದ ಹಿಂದೆ ಇಡುತ್ತಾ, ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಸಮೀಪದ ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತ ಆಟಗಾರನ ಬೆನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ 'ಖೋ' ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

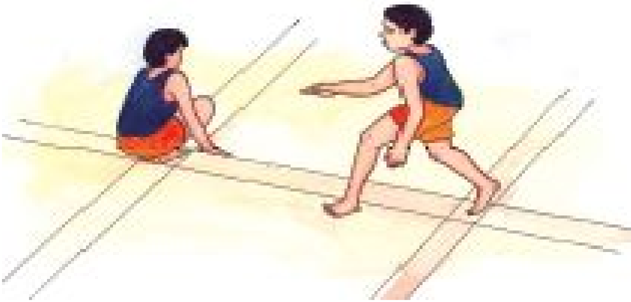


ಚಿತ್ರ–2.3 ಪ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್ ವಿಧಾನ

ಕಿರಿಯ ಮತ್ತು ಕುಳ್ಳ ಆಟಗಾರರು ಚೇಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳವುದು ಸೂಕ್ತ. ಡಾಡ್ಜರನು ಸರಪಳಿ ಓಟ ಓಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನವು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು.

2) ಡಿಸ್ಟಲ್ ವಿಧಾನ:-

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಚೇಸರನು ಖೋ ಪಡೆದ ನಂತರ ಯಾವ (ಬಲ) ಬದಿಗೆ ಖೋ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಬದಿಗೆ ಇರುವ ಕಾಲನ್ನು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿಡಬೇಕು. ಎರಡನೆ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಕುಳಿತ ಚೇಸರನ ಚೌಕದ ಸಮೀಪ ಇಡುತ್ತಾ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಸಮೀಪದ ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದೆಚಾಚಿ ಬೆನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ 'ಖೋ' ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಹೀಗೇ 'ಖೋ' ಕೊಡುವಾಗ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ) ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಅಂತರವು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ವೇಗವಾಗಿದ್ದು ಮುಂದೆ 'ಖೋ' ಕೊಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಕೌಶಲ್ಯವು ಹಿರಿಯ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಡಿಸ್ಟಲ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ 'ಖೋ' ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಆಟದ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಡ್ಡಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಕವರ್ ಮಾಡುವುದು:- (ಕ್ರಾಸ್ ಲೈನ್ ಕವರಿಂಗ್): ಓಟಗಾರನು ವರ್ತುಲ ಕೌಶಲ್ಯ ಬಳಸುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ, ಮಧ್ಯಗೆರೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಾಗ ಆಕ್ಟಿವ್ ಚೇಸರನು ಈ ಕೌಶಲ್ಯ ಬಳಸುವನು.

1. **ದ್ವಿಪಾದ ವಿಧಾನ:**- ದ್ವಿಪಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಕವರ್ ಮಾಡುವಾಗ ಚೇಸರನು ಖೋ ಪಡೆದ ನಂತರ ತನ್ನ ಮುಂದಿರುವ ಅಡ್ಡಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಾ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವನು.



2. **ಚತುಷ್ಪಾದ ವಿಧಾನ:** ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಲೈನ ಕವರ್ ಮಾಡುವಾಗ ಚೇಸರನು ಓಟ ಗಾರನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಅಡ್ಡಗೆರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಊರುತ್ತಾ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಇಡುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವನು. (ಮಂಗಗಳು ಚಲಿಸುವ ಹಾಗೆ)



ಓಟಗಾರನು ಉಪಾಯ ಮಾಡಿ ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ, ಇಲ್ಲವೇ ಆಕ್ಟೀವ್ ಚೇಸರನ ಭುಜದ ರೇಖೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಆಕ್ಟಿವ್ ಚೇಸರನು ಅವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಫಲಗೊಳಿಸಲು ಈ ಕೌಶಲ್ಯ ಬಳಸುವನು.

ಆ) ಕಂಬ ಸುತ್ತುವುದು:

ಕಂಬ ಸುತ್ತುವುದು ಚೇಸಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಚಲನೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಚಲನೆಯ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಂಬವು ಇಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಕಂಬ ಸುತ್ತುವಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ

1. ಫ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್ ವಿಧಾನ
2. ಡಿಸ್ಟಲ್ ವಿಧಾನ

1. ಫ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಂಬ ಸುತ್ತುವುದು:-

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಬ ಸುತ್ತುವುದು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಚೇಸರನು ಕಂಬದ ಕಡೆಗೆ ಇರುವ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಇಟ್ಟು, ಎರಡನೇ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾ ಜಿಗಿದು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಂಬವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ

ಹಿಡಿದು, ಮೂರನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಕಂಬದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮುಕ್ತವಲಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಬೇಕು. ಇನ್ನೆರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಂದ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು.

2. ಡಿಸ್ಟಲ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಂಬ ಸುತ್ತುವುದು (ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ):-

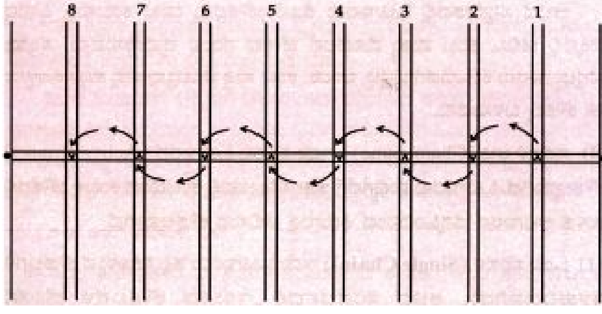
ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕಂಬದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿನ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಚೇಸರನು ತನಗೆ ಖೋ ದೊರಕಿದ ನಂತರ ಕಂಬದ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಇರುವ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಇಡುತ್ತಾ, ಜಿಗಿದು ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಂಬವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಕಂಬದ ಹೊರಗಡೆ ಅಥವಾ ಮುಕ್ತವಲಯದಲ್ಲಿ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಊರಿ ತಿರುಗುವನು.

ಹೀಗೆ ಕಂಬ ಸುತ್ತುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಂಬವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳು ಕಂಬಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಕೈಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇ) ಬೈ ಖೋ ಕೊಡುವುದು:

ಇದು ಚೇಸರನ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಕ್ಟೀವ್ ಚೇಸರನು ಓಟಗಾರನನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುವಾಗ, ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 'ಖೋ' ಕೊಡುತ್ತಾ. ವೇಗವಾಗಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವನು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಸರಪಳಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಖೋ ಕೊಡುತ್ತಾ ಸಾಗುವರು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಕ್ಸಿಮಲ್ ಅಥವಾ ಡಿಸ್ಟಲ್ 'ಖೋ' ಕೊಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಆಕ್ಟೀವ್ ಚೇಸರನು ಕಂಬದಿಂದ ಒಂದನೇ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವನ ಹಿಂಬದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ 'ಖೋ' ಕೊಡುವನು 'ಖೋ' ಪಡೆದವನು ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಎಡದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ 'ಖೋ' ಕೊಡುವನು ಎರಡನೇ 'ಖೋ' ಪಡೆದವನು ತನ್ನ ಬಲ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ಖೋ ಕೊಡುವನು. ಹೀಗೆ ಕಂಬದಿಂದ ಕಂಬದವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಖೋ ಕೊಡುತ್ತಾ ಓಟಗಾರನ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲವನ್ನು 'ಬೈ ಖೋ' ಎನ್ನುವರು.



ಓಟಗಾರನು ಒಂಟಿ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಈ ಕೌಶಲ್ಯವು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು.

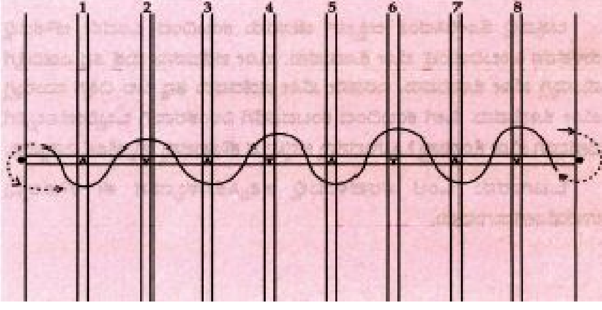
2. ತಪ್ಪಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ: (Dodging Skills)

ಅ) ಕಂಬ ಮತ್ತು ಮೊದಲನೆ ಚೌಕದ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು: ಆಟದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಓಟಗಾರನು ಕೊನೆ ಚೌಕವನ್ನು ದಾಟಿ, ಕಂಬವನ್ನು ಸುತ್ತಿ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ, ಕಂಬ ಮತ್ತು ಮೊದಲನೆ ಚೌಕದ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವನು. ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರನು ಕಂಬದೆಡೆಗೆ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿಬಂದು, ಕಂಬವನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೌಶಲ್ಯ ಬಳಸುವನು.

ಆ) ಸರಪಳಿ ಆಟ: ಇದು ಸಕ್ರಿಯ ಓಟಗಾರನ (Active Runner) ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಓಟಗಾರನು ಮಧ್ಯಗೆರೆಗೆ ಅತೀ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕಂಬದಿಂದ ಕಂಬಕ್ಕೆ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಆಟಗಾರನ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಚಲಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

1) ಒಂಟಿ ಸರಪಳಿ (Single chain):

ಇದು ಓಟಗಾರರು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ತಳಹದಿಯಾಗಿದ್ದು, ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇನ್ನುಳಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸುವರು. (ಸಬ್‌ಜ್ಯೂನಿಯರ್ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.)



ಓಟಗಾರನು ಮೊದಲನೆ ಚೌಕದ ಚೇಸರನ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಓಟವನ್ನು ಫ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ (ಕುಳಿತ) ಆಟಗಾರನ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ತಿರುಗಿ, ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾ ಇನ್ನೊಂದು ಕಂಬದವರೆಗೆ ಹೋಗುವನು. ಮತ್ತೆ ಕಂಬ ತಿರುಗಿ, ನಂತರ ಕಂಬ ಮತ್ತು 8ನೇ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಆಟಗಾರನ ನಡುವೆ ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಒಬ್ಬರ ನಂತರ ಒಬ್ಬರ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಜಿಗ್ ಜಾಗ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವನು.

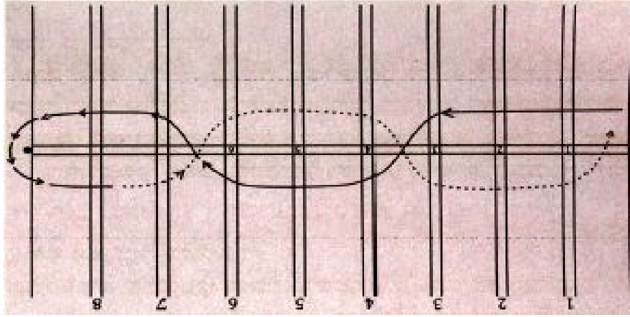
ಹೀಗೆ ಓಡುವಾಗ ಆಕ್ಟೀವ್ ಚೇಸರನಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ಚಲಿಸುವಾಗ ಹಿಂದಿನ ಚೇಸರನಿಗೆ 'ಖೋ' ಕೊಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ, ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಓಡುವಾಗ ದೇಹವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು. ಚೇಸಿಂಗ್ ತಂಡವು ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಈ ಕೌಶಲ್ಯ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

2. 3-6 ಅಪ್ ಸರಪಳಿ ಓಟ:

ಇದು ಓಟಗಾರನು ಬಳಸುವ ಅತೀ ಮಹತ್ವ ಕೌಶಲ್ಯ. ಇದು ಸತತ ಓಟವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಿರತೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣ ದಣಿವಾಗದ ಕೌಶಲ್ಯ. ಇದು ಓಟಗಾರನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಮಾರ್ಗದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಓಡುವುದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವರ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಓಟಗಾರನು ಒಂದು ಕಂಬದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಂಬದೆಡೆಗೆ ಮಧ್ಯಗೆರೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಓಡುತ್ತಾ ಮೊದಲು 3 ಮತ್ತು 4 ನೇ ಚೌಕಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವನು ಮತ್ತು ಆಕ್ಟೀವ್ ಚೇಸರನನ್ನು 3 ನೇ ಚೌಕದಲ್ಲಿಯ ಚೇಸರನಿಗೆ 'ಖೋ' ಕೊಡುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವನು. ನಂತರ 6 ಮತ್ತು 7 ನೇ ಚೌಕಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವನು. ಇಲ್ಲಿ

ಓಟಗಾರನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವರು (ಚೇಸರ್ಸ್) ಖೋ ಕೊಡುವುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವನು.



1. 6 ನೇ ಚೌಕದಿಂದ ಚೇಸರನು ನೇರವಾಗಿ ಬಂದರೆ ಕಂಬದೆಡೆಗೆ ಸಾಗದೆ 8 ನೇ ಚೌಕ ಹಾಗೂ ಕಂಬದ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮುಂದುವರೆಯುವನು.
2. 6 ನೇ ಚೌಕದ ಚೇಸರನು 7 ನೇ ಚೌಕದ ಚೇಸರನಿಗೆ ಖೋ ಕೊಟ್ಟರೆ ಓಟಗಾರನು ಕಂಬಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವನು.
3. 7 ನೇ ಚೌಕದ ಚೇಸರನು ನೇರವಾಗಿ ಬಂದರೆ ಕಂಬವನ್ನು ನೂಕಿ ಅದೇ ಬದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ತಿರುಗಿ ಓಡುವನು.
4. 7 ನೇ ಚೌಕದ ಚೇಸರನು 8 ನೇ ಚೌಕದ ಚೇಸರನಿಗೆ 'ಖೋ' ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವನು ಚಲನವಲನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕಂಬವನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ (ವಿರುದ್ಧ ಬದಿಯಲ್ಲಿ) ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಂಬದೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವನು. 3-6 ಅಪ್ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವಾಗ ಓಟಗಾರನು ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಚೇಸರನ
5. ಹಿಂಬದಿಯಿಂದಲೇ ದಾಟಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು 2 ರಿಂದ 3 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಓಡಬೇಕು.

3-6 ಅಪ್ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವಾಗ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವುದು:

ಓಟಗಾರನು 3-6 ಅಪ್ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವಾಗ ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವನು(ಆಕ್ಟಿವ್ ಚೇಸರ್) ಅತೀ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಮೂಲಕ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವನು. ಸಕ್ರಿಯ

ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರನು ಮಧ್ಯಗೆರೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಓಟಗಾರನಿಗಿಂತ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಚೇಸರನಿಗೆ ಖೋ ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಓಟಗಾರನ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವನು.

3. ರಿಂಗ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು:

ಇದು ಓಟಗಾರನ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಉತ್ತಮವಾದ ಹಾಗೂ ಕಠಿಣವಾದ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಓಟಗಾರನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ದಣಿವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಓಡುವವನು ಮಧ್ಯಗೆರೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಆಕ್ಟೀವ್ ಚೇಸರನು ಅಡ್ವಾನ್ ಖೋ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಮೈದಾನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಚೇಸರರು ಅಶಕ್ತರಿದ್ದಾಗ ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುವರು.

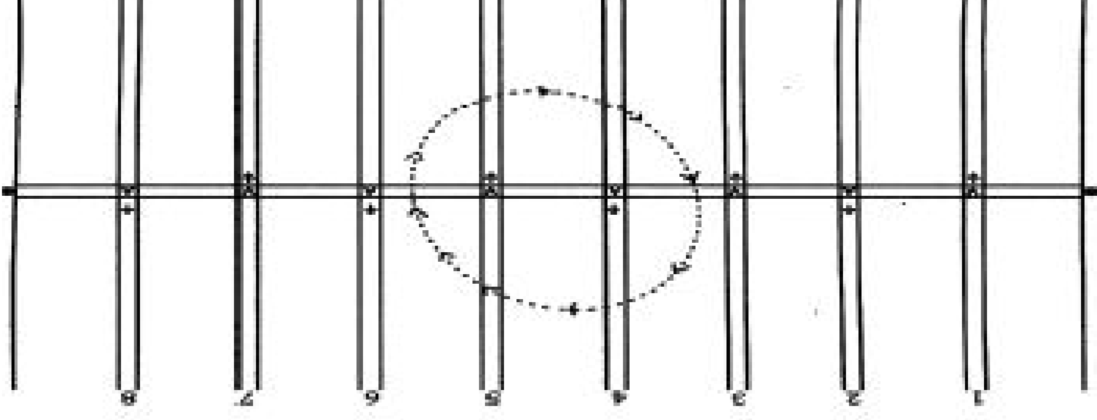
ರಿಂಗ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ.

1. ಶಾರ್ಟ್ ರಿಂಗ್ ವಿಧಾನ
2. ಮೀಡಿಯಂ ರಿಂಗ್ ವಿಧಾನ
3. ಲಾಂಗ್ ರಿಂಗ್ ವಿಧಾನ

ಶಾರ್ಟ್ ರಿಂಗ್(ಚಿಕ್ಕ ವೃತ್ತ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು:

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ 2 ನೇ ಚೌಕದಲ್ಲಿಯ ಚೇಸರನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿದಾಗ ಓಟಗಾರನು ಅವನಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ನಿಂತು ಅಡ್ಡಗೆರೆಯ ಮೂಲಕ 300 ರಿಂದ 450 ಕೋನ ಇರುವ ಹಾಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತಾ, ಅವನನ್ನು ಬದಿಗೆರೆಯ ಸಮೀಪದವರೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವನು. ಹಾಗೂ ಅವನಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಅಂತರ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಆಗ ಬಲಬದಿಗೆ ಸರಿಯುತ್ತಾ, ಆಕ್ಟೀವ್ ಚೇಸರನು (ಸ್ಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರನು) ತನ್ನ ಬಲಬದಿಯ ಅಡ್ಡಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟುವವರಗೆ ಸಮತೋನ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಉಪಾಯ ಮಾಡಿ, ಚೇಸರ ಭುಜದಗೆರೆಯ ನಿಯಮ ತಪ್ಪುವಂತೆ ಮಾಡುವನು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ 4 ಮತ್ತು 5 ನೇ ಚೌಕದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವನು. ಇಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಗೆರೆ ದಾಟುವಾಗ ಹಾಗೂ ದಾಟಿದ ನಂತರ ಖೋ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಚೇಸರನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ತಿರುಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಗೆ ಹೋದ ತಕ್ಷಣ ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ಚೇಸರನ ಎದುರಿಗೆ ಅಡ್ಡಗೆರೆಯ ಮೂಲಕ 450 ಕೋನದಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತಾ ಮೊದಲಿನಂತೆ ವರ್ತುಲ

ಆಟ(ರಿಂಗ್‌ಗೇಮ್) ಮುಂದುವರೆಸುವನು. ಹೀಗೆ ಮಧ್ಯಗೆರೆಗೆ ಸಮೀಪ ಸುಮಾರು 11/ 2 ಮೀ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವುದಕ್ಕೆ 'ಶಾರ್ಟ್ ರಿಂಗ್' ಎನ್ನುವರು.



ಮೀಡಿಯಂ ರಿಂಗ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಇದು ಚಿಕ್ಕ ವರ್ತುಳ (ಶೊರ್ಟ್ ರಿಂಗ್)ದ ಆಟದಂತೆಯೇ ಇದ್ದು. ಈ ಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ ರನ್ನರನು ಮಧ್ಯಗೆರೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ (ಸುಮಾರಾಗಿ 2 ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಿಸಿ) ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಅ) ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು:

ಇದು 'ಡಾಡ್ಜರ್'ನ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಡಾಡ್ಜರನು ಆಕ್ಟೀವ್ ಚೇಸರನನ್ನು ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅನುಸರಿಸುವ ತಂತ್ರ ಇದಾಗಿದೆ. ಆಕ್ಟೀವ್ ಚೇಸರನು ಅಡ್ಡಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಾಗ ರಕ್ಷಣಾಗಾರನು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಕಪಟೋಪಾಯ (ಫೇಕ್) ಮಾಡಿ ಆತನ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ತಂತ್ರ ಇದಾಗಿದೆ.

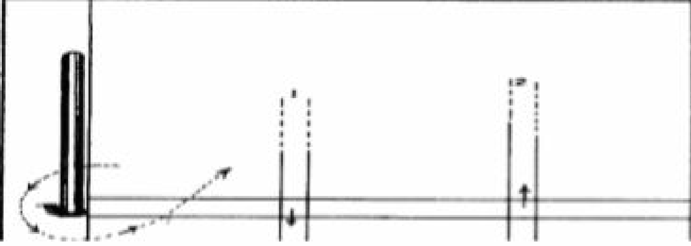
ಓಟಗಾರನು ಆಕ್ಟೀವ್ ಚೇಸರನಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ನಿಂತು ಸುಮಾರು 450 ಕೋನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂದಾಜು 4 ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಆಕ್ಟೀವ್ ಚೇಸರನು ಅಡ್ಡಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಾಗ ಓಟಗಾರನು ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ ಓಡುತ್ತಾ, ಕಪಟೋಪಾಯ ಮಾಡಿ ಅಡ್ಡಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಆಕ್ಟೀವ್ ಚೇಸರನು ತನ್ನ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವನು.

ಆ) ಪ್ರಥಮ ಖೋದಿಂದ ಕಂಬದೆಡೆಗೆ ನುಗ್ಗುವುದು:

ಇದು ಚೇಸರನು ಬಳಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಕ್ಟೀವ್ ಚೇಸರನು ಖೋ ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ರನ್ನರನನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಕಂಬದ ಕಡೆಗೆ ಆತಿವೇಗವಾಗಿ ದಾಳಿಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಇ) ಕಂಬದೆಡೆಗೆ ಅತಿವೇಗವಾಗಿ ಬಂದಾಗ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ:

ಚೇಸರನು ಕಂಬದೆಡೆಗೆ ಅತಿವೇಗವಾಗಿ ಬಂದಾಗ ರನ್ನರ್ರು ಕಂಬವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ತಳ್ಳಿ ತನಗಿಷ್ಟ ಬಂದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಬಳಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಇದಾಗಿದೆ.



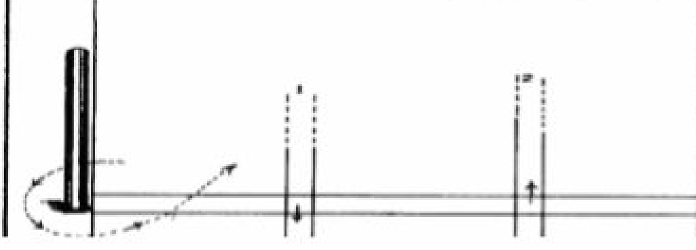
ಚಿತ್ರ-2.12 ಕಂಬದೆಡೆಗೆ ಅತಿವೇಗವಾಗಿ ಬಂದಾಗ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

ಆಟದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಕಲಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ರೂಢಿ:

ಅ) ಮೊದಲನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಎಂದರೆ - ಒಂಟಿ ಸರಪಳಿ (Single chain) ಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಎರಡು ತಂಡ ರಚಿಸಿ-ಪ್ರತಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಿ, ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳುವುದು, ಕಡಿಮೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ತಂಡವನ್ನು ವಿಜೇತರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಆ) ಎರಡನೇಯ ಕೌಶಲ್ಯ ಎಂದರೆ - ಕಂಬ ಸುತ್ತುವುದು ಇದಕ್ಕೂ ಸಹ ಪ್ರತಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.

ಇ) 3-6 ಆಪ್ ಸರಪಳಿ ಎಂದರೆ - ಅಡ್ಡಗೆರೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಶಾರ್ಟ ರಿಂಗ್ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಂಬದೆಡೆಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಧಾವಿಸುವದು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ರೂಢಿಗೆ ಪ್ರತಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸುವುದು.



ಚಿತ್ರ–2.12 ಕಂಬದೆಡೆಗೆ ಅತಿವೇಗವಾಗಿ ಬಂದಾಗ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

ವಿ. ಸೂ:- ಎರಡೂ ತಂಡಗಳು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುವಾಗ ತಪ್ಪುಮಾಡಿರುವ್ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಗುರುತಿಸಿ ಪಂದ್ಯದ ನಂತರ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಖೋ ಖೋ ಆಟದ ಪೂರಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:

1. ಅಡ್ಡಾ-ದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಓಡುವುದು. (ಮುಂದಕ್ಕೆ/ ಹಿಂದಕ್ಕೆ/ ಎಡಕ್ಕೆ/ ಬಲಕ್ಕೆ)
2. ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುವುದು. ಜಿಗ್ ಜಾಗ್ ಓಟ, ಸಂಜ್ಞೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ(ಎಡ-ಬಲ) ನೋಡುತ್ತಾ ಓಡುವುದು.
3. ಓಡುತ್ತಾ ಜಿಗಿಯುವುದು - ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಎಡ ಮೊಣಕಾಲು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಲಗೈ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಓಡುವುದು.
4. ನಿಂತಲ್ಲೇ ಜಿಗಿಯುವುದು, ಕಪ್ಪೆ ಜಿಗಿತದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇತ್ಯಾದಿ.
5. ಚತುಷ್ಪಾದಯ ತರಹ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಕಾಲಿಗೆ ಹಿಡಿದು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ.
6. ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುವುದು, ಸೀಟಿ ಊದಿದ ತಕ್ಷಣ ಕೂರುವುದು, ಮತ್ತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುವುದು, ಸೀಟಿ ಊದಿದೊಡನೆ ಕೂರುವುದು.
7. ಹಗ್ಗನೆಗೆತ, ದ್ವಿಪಾದ (Bi-ped) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ಕಂಬ ಸುತ್ತುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

8. 50 ಮೀ. ಗಳ ದೂರವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಖೋ-ಖೋ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.

ಗಮನಿಸಿ: ಖೋ-ಖೋ ಆಡುವಾಗ ಎದೆ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವ ಬನಿಯನ್ ಹಾಗೂ ಶಾಟ್ಸ್ ಧರಿಸಬೇಕು.

"ಸತತ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಹೊರತು. ಒಂದೇ ದಿನ ಅಥವಾ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ."

ಪಾಠ – 3 ಫುಟ್‌ಬಾಲ್

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶ್ಯಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ:

1. ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ (ಚೆಂಡಿನೊಡನೆ ಚಲಿಸುವುದು).
2. ಒಳಪಾದ ಹಾಗೂ ಹೊರಪಾದದ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು.
3. ಪಾದ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಯಿಂದ ಚೆಂಡು ತಡೆಯುವುದು.
4. ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು.

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ:-

ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕಾಲಿನಿಂದ ಒದೆಯುತ್ತಾ ಆಡುವ ಚೆಂಡಿನಾಟವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಆಡುವ ಆಟ ಇದಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರ 200 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ, ವೇಗ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ, ಬಲ, ಕಾಲ್ಚಳಕದಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು:

ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ (ಚೆಂಡಿನ ಜೊತೆ ಚಲಿಸುವುದು):

ಕಾಲಿನಿಂದ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಒದೆಯುತ್ತಾ ಚೆಂಡಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದೇ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್. ಕ್ರೀಡಾಪಟುವು ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

1. ಪಾದದ ಒಳ ಹಾಗೂ ಹೊರ ಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಒದೆಯಬೇಕು. ಚೆಂಡು ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತ ಬಿಟ್ಟು ದೂರಕ್ಕೆ ಹೋಗದ ಹಾಗೆ ಒದೆಯಬೇಕು.
2. ನಂತರ ಕಾಲಿನ ಹೊರಭಾಗದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒದೆಯಬೇಕು.

3. ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.



2. ಒಳಪಾದ ಮತ್ತು ಹೊರಪಾದಗಳಿಂದ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು:

ಒಳಪಾದದಿಂದ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು:

1. ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು.
2. ಚೆಂಡು ದೇಹದಿಂದ ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಅಡಿ ಅಡಿ ದೂರವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
3. ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು.
4. ಎಡಗಾಲು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಬಲಗಾಲಿನ ಒಳ ಪಾದದಿಂದ ಚೆಂಡಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒದೆಯಬೇಕು.

   ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್ ವಿಧಾನದ ಮಾದರಿ ಚಿತ್ರ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.



ಹೊರಪಾದದಿಂದ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು:

1. ಇದೇ ರೀತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು.
2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಬದಿಗೆ ಬಾಗಿಸಿ ಪಾದದ ಹೊರಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.



3. ಪಾದದಿಂದ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು:

ಪಾದದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು:

1. ಚೆಂಡು ಇರುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಓಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿದ್ದು ಚೆಂಡು ಬರುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸಮೀಪವಿರುವ ಕಾಲನ್ನು ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು.
3. ಚಾಚಿದ ಕಾಲು ಸುಮಾರು 4 ರಿಂದ 5 ಇಂಚು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು.

4. ಚೆಂಡು ಪಾದಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಚೆಂಡಿನೊಡನೆ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ-3.4 ಪಾದದಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು

ಜಗತ್ತಿನ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳು ಆಡುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಆಟ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್.

ತೊಡೆಗಳಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು:

1. ಚೆಂಡು ಬರುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಓಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
2. ಚೆಂಡು ಸಮೀಪ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ತೊಡೆಯನ್ನು ಸೊಂಟದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.
3. ಪಾದ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಚೆಂಡು ಬಲ ತೊಡೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.
4. ಕಾಲಿನ ಜೊತೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಂದು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.



ಗೋಲ್ ಕೀಪಿಂಗ್ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು:

1. ಗೋಲ್ ಕೀಪರನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉಡುಗೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿ ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡು ಬರುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು.
2. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಣಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಚೆಂಡು ಬರುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
4. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಮೀಪವಾಗಿರಬೇಕು. ಚೆಂಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೋಗದಂತೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.
5. ಚೆಂಡು ಬರುವ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಅವನು ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
6. ಚೆಂಡು ಅವನಿಗೆ ಸಿಕ್ಕ ತಕ್ಷಣ ಅವನು ತನ್ನ ತಂಡದವರಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಒದೆಯಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಎಸಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎಸೆಯಬೇಕು.



ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಚಿತ್ರ (3.6)

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.

ಗಮನಿಸಿ:-

ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಶೂ, ಸಾಕ್ಸ್ ಎದೆ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೊಂದಿದ ಬನಿಯನ್, ಶಿನ್ ಗಾರ್ಡ್ ಶಾಟ್ಸ್, ಗೊಲ್ ಕೀಪರ್ಸ್ ಕಿಟ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಹಾಗೂ ಧ್ವಜಗಳು.

ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದು ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ ಫುಟಬಾಲ್ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ.

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ.

ಮೇಲಾಟಗಳು ಪಾಠ – 4 ವೇಗದ ಓಟಗಳು (ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ಸ್)

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ:

1. ಓಟದ ಕ್ರೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭ
2. ಓಟದ ಮುಕ್ತಾಯ
3. ರಮ್-ಥ್ರೂ ತಂತ್ರ.
4. ಲಂಜ್ ತಂತ್ರ
5. ಶೋಲ್ಡರ್ ಶ್ರಗ್ ತಂತ್ರ

ವೇಗದ ಓಟಗಳು: 100 ಮೀ, 200 ಮೀ, 400 ಮೀ, ಓಟ 100 ಮೀ, 110 ಮೀ, 400 ಮೀ ಅಡೆತಡೆ (ಹರ್ಡಲ್ಸ್) ಓಟಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ವೇಗದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಓಟಗಾರನ ವೇಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು. 400 ಮೀಟರ್ ಓಟವನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ದೂರದ ಎಲ್ಲಾ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ವೇಗದ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು (ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಧೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:

ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನ ಸುತ್ತಲೂ ಸರಳವಾಗಿ ಓಡುವುದರಿಂದ (ಜಾಗಿಂಗ್) ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಧೀಕರಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ 3 ರಿಂದ 4 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ದೇಹ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ (ಚಾಚುವ) ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಕಾವೇರಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಕಾವೇರಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹವು ಕಠಿಣ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಅಣಿಯಾಗುವುದು.

ಕೈಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:

1. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಿನಿಂದ ತಿರುಗಿಸುವುದು.
2. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಒಂದನ್ನು ಮುಂದಿನಿಂದ ಒಂದನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು.
3. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಬದಿಗೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು.
4. ಒಂದು ಕೈ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕೈ ಕೆಳಗೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು.
5. ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು.

ಭುಜಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:

ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನಿಂದ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

1. ಬಲ ಮೊಣಕೈ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಡಿಸಿ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಎಳೆದು ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡುವುದು. ನಂತರ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು.
2. ಬಲಗೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಎಡಗೈನಿಂದ ಆಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಡಗೈ ಕಡೆಗೆ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡುವುದು. ಬಲಗೈಯಿಂದಲೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು.

ಸೊಂಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:

1. ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಬದಿಯಿಂದ ತಿರುಗಿಸುವುದು.
2. ಸೊಂಟವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೂ, ಮುಂದಕ್ಕೂ, ಎಡಕ್ಕೂ, ಬಲಕ್ಕೂ ಬಾಗಿಸುವುದು.

ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:

1. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ, ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಬದಿಗೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು.
2. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ, ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಬದಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡುವುದು.

ಓಡುವಾಗ ಕೈಗಳ ಚಲನೆ:

1. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕೈಯಲ್ಲಿ 90^0 ಮಡಿಚಿರಬೇಕು.
2. ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳು ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ತಗಲುವವರೆಗೂ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ತರಬೇಕು.
3. ಓಟಗಾರನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಆತನ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ಓಡುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಚಲಿಸಬೇಕು.
4. ಕೈಗಳನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿದ್ದರೂ ಮುಷ್ಠಿಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಓಡುವಾಗ ಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆ:

1. ಓಟಗಾರನ ಪಾದಗಳು ಓಡುತ್ತಿರುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕು.
2. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಓಡುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಬೇಕು.
3. ಓಡುವಾಗ ಮುಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು. ಪಾದದ
4. ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದಲ್ಲ.
5. ಮುಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡುವುದರಿಂದ ನೆಲದ ಮೇಲಿನ ಸಮಯ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ, ಓಟದ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.



ಓಡುವಾಗ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ:

1. ಓಟಗಾರನು ಓಡುವಾಗ ದೇಹವು ಸುಮಾರು 150 ರಿಂದ 200 ವರೆಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು.
2. ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ಓಟಗಾರನು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸೊಂಟದ ನೇರದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.
4. ಓಟಗರ ತನ್ನ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಡಿಲತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ನೇರವಾಗಿ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಗ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಓಟದ ಪ್ರಾರಂಭ:

ಓಟಗಾರನು ದೇಹವನ್ನು ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಎನ್ನುವರು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಓಟಕ್ಕೆ 'ಕ್ರೌಚ್' ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನೇ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

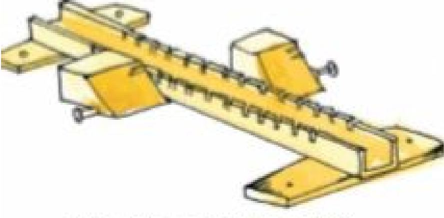
ಕ್ರೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ:

ಓಟಗಾರನು ತನ್ನ ಬಲ / ಎಡ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕಪ್ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಆಗ ಭುಜದ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 900 ಇರಬೇಕು. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮೂರು ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು ಎಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಕೈಗಳಿರುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಿಂದು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಇರುವಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬಿಂದು ಮತ್ತು ತುದಿಗಾಲುಗಳು ಇರುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬಿಂದುವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು.

ಓಟಗಾರನು ತನ್ನ ಹಿಂದಿನಕಾಲನ್ನು ತುದಿಗಾಲಿನ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿರುವ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

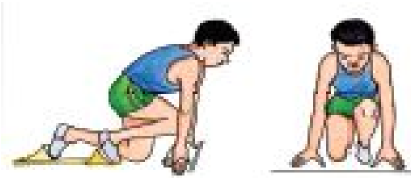
ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು (ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್):

1. ಓಟಗಾರನು ತಮ್ಮದೆ ಆದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಬ್ಲಾಕ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಇಚ್ಛೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
2. ಅದನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಪ್ರಾರಂಭ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಗ ದೊರೆಯುವುದು.


ಚಿತ್ರ-4.2 ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳು

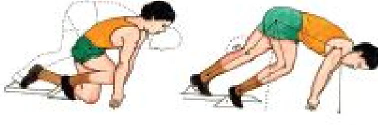
ಆನ್ ಯುವರ್ ಮಾರ್ಕ್ 'ಕ್ರೌಚ್' ಪ್ರಾರಂಭ:

1. ಓಟಗಾರನು ತನ್ನ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಕೈಗಳ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು.
2. ಅವನ ಕೈಗಳು ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮನಾಂತರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಾಚಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಒಳಗಡೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಸೇತುವೆಯಾಕಾರವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.



ಸೆಟ್:

1. ಪ್ರಾರಂಭಿಕನು 'ಸೆಟ್' ಎಂದು ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದಾಗ ಓಟಗಾರನು ತನ್ನ ಸೊಂಟವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಆಗ ಭುಜಗಳು ಕೈಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.
2. ಓಟಗಾರನ ತಲೆಯು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿದ್ದು ದೃಷ್ಟಿಯು ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಗೋ:

ಸೆಟ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಕನು ಪಿಸ್ತೂಲಿನಿಂದ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸಿದಾಗ ಓಟಗಾರನು ತಕ್ಷಣ ರಭಸದಿಂದ ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಳ್ಳಿ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡಬೇಕು.





ಮುಕ್ತಾಯ:

ವೇಗದ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಓಟದಷ್ಟೆ ಮುಖ್ಯ ಮುಕ್ತಾಯದ ತಂತ್ರ. ಈ ತಂತ್ರ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಕ್ತಾಯದ ತಂತ್ರ ಕಲಿಯುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವೇಗದ ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವು ಬಹಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮುಕ್ತಾಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ತಂತ್ರಗಳಿವೆ.

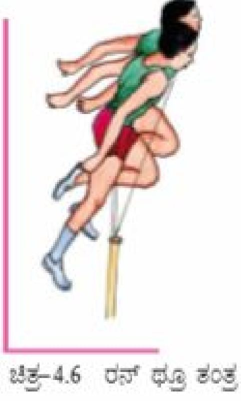
a. ರನ್ ಥ್ರೂ ತಂತ್ರ

b. ಲಂಜ್ ತಂತ್ರ

c. ಶೋಲ್ಡರ್ ಶ್ರಗ್ ತಂತ್ರ

ರನ್ ಥ್ರೂ ತಂತ್ರ:

ಇದು ಅತಿ ಸರಳವಾದ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಮುಕ್ತಾಯದ ತಂತ್ರ. ಓಟಗಾರನು ಪ್ರಾರಂಭದ ವೇಗದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿ 10 ಮೀ. ನಷ್ಟು ಮುಂದಿನವರೆಗೆ ಓಡುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿದ ವೇಗದ ಜೊತೆಗೆ ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಭುಜ ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ, ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓಡುವುದು. ಇದು ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊಸಬರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ತಂತ್ರ.



ಚಿತ್ರ-4.6 ರನ್ ಥ್ರೂ ತಂತ್ರ

ಲಂಜ್ ತಂತ್ರ:

ಇದು ಅನುಭವಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ತಂತ್ರ ಓಟಗಾರರು ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿದಾಗ ತಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ರಭಸದಿಂದ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬೀಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ತಟ್ಟನೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಎದೆಯ ಭಾಗ ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ನುಗ್ಗಿ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಓಟಗಾರನ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಕಾಲುಗಳಿಗಿಂತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ನೂಕುತ್ತದೆ.



ಶೋಲ್ಡರ್ ಶ್ರಗ್ ತಂತ್ರ:

ಇದು ಅತಿ ಸರಳವಾದ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಕ್ತಾಯದ ತಂತ್ರ. ಓಟದ ಮುಕ್ತಾಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆ ಹತ್ತಿರ

ಬಂದಾಗ ತನ್ನ ಭುಜವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಓಟವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಚಟುವಟಿಕೆ:

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಓಟದ ಮುಕ್ತಾಯದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರೊಡಗೂಡಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡುವುದು.

ಗಮನಿಸಿ:-

ಓಟಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕ ಉಡುಗೊರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪೈಕ್ಸ್, ಶಾರ್ಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟಾರ್ಟಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಪಾಠ- 5 ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ

ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ:

1. ಜಿಗಿಯಲು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಹಲಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ಓಡಿಬರುವುದು (ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್)
2. ನೆಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೇರುವುದು (ಟೇಕ್ ಆಫ್)
3. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಚಲನೆ (ಫ್ಲೈಟ್)
4. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಯುವುದು (ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್)

ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಧೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:

1. ವೇಗದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ 30 ಮೀ ಓಟವನ್ನು 4-5 ಬಾರಿ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುವುದು.

1. ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪುಟಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:- ಬೌಂಡಿಂಗ್, ಹಾಪಿಂಗ್, ಯರ್ಾಬಿಟ್ ಹಾಪ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು.
2. ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:- ಅರ್ಧ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
3. ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ:- ಸಿಟ್ ಮತ್ತು ರೀಚ್ ಇತ್ಯಾದಿ.
4. ನಿಂತು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮ.
5. ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಂದಲೇ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಈ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ 10 ನಿಮಿಷ ನಿಧಾನವಾಗಿ (ಜಾಗಿಂಗ್) ಓಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಉದ್ದ ಜಿಗಿತಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತಹ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿಂತು ಜಿಗಿಯುವುದು:

1. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ ಮೇಲೆ ನಿತಿರಬೇಕು, ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಖ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
2. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯಬೇಕು. ಗಾಳಿಯಲ್ಲ ಕೈಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಬೇಕು.
3. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಪಾದವನ್ನು ಊರಿ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಆಗಬೇಕು.

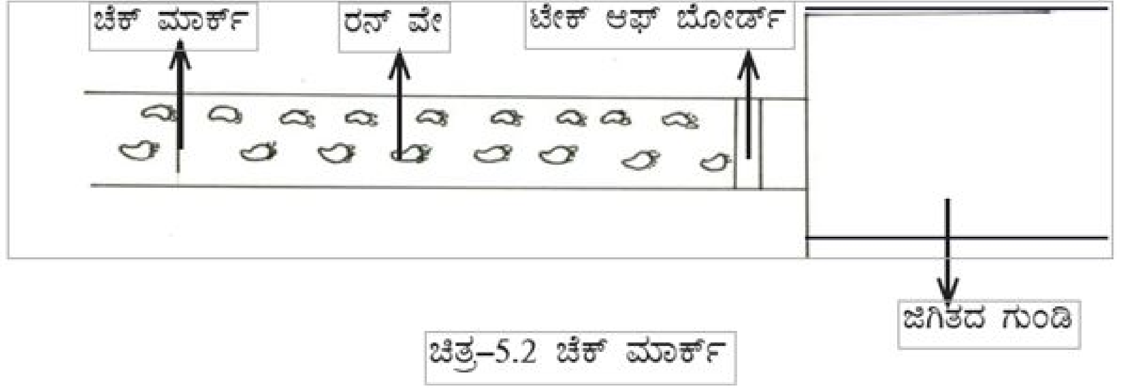


ಚಿತ್ರ-5.1 ನಿಂತು ಜಿಗಿಯುವುದು

ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್:

ಜಿಗಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಹಲಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರುತನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಎನ್ನುವರು.

ರನ್ ವೇ, ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್, ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ್, ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಮಾದರಿ.



ಚಿತ್ರ–5.2 ಚೆಕ್ ಮಾರ್ಕ್

ಓಡುತ್ತ ಉದ್ದ ಜಿಗಿತ ಮಾಡುವುದು:

ಟೆಕ್ ಆಫ್ ಹಲಗೆಯ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಸ್ವರ್ಧಾಳು ಓಡುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ ಮುಂದುವರೆದು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಹಲಗೆಯ ಹತ್ತಿರಬಂದಾಗ ಕಡೆಯ ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಉದ್ದ ಅಥವಾ ಕಿರಿದು ಮಾಡಿ ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಹಲಗೆಗೆ ಪಾದವನ್ನು ಅಪ್ಪಳಿಸಿ ಪುಟಿಯಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಬೇಕು.

ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ಷನ್ ಸೇಲ್:

ಸ್ವರ್ಧಿಯು ‘ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ್’ ನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಪುಟಿದಾಗ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು, ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕಿದ್ದು, ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.



ಲ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ತಂತ್ರ - ಕೊಲ್ಯಾಪ್ಸ್:

ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಜಿಗಿತದ ಪಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂದು, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಊರುತ್ತ ನಂತರ ಮೊಣಕಾಲು ಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.



ಚಟುವಟಿಕೆ:

ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮೆತ್ತನೆಯ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿತದ ಕೌಶಲ್ಯ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುವುದು.

ಯೋಗ ಪಾಠ – 6 ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ.

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ:-

1. ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ.
2. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಹಂತಗಳು.
3. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು.
4. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು.
5. ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ (12 ಹಂತಗಳು)

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ - ಸಮಸ್ಥಿತಿ:

1. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರಬೇಕು.
2. ಶರೀರದ ನಿಲುವು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
3. ಕೈಗಳು ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಕೈ ಬೆರಳು ನೇರಕ್ಕಿರಬೇಕು.

(ಗಮನಿಸಿ:- ಇದು ಎಲ್ಲಾ ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.)

ಹಂತ- 01:

ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಜೋಡಿಸಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ–6.1

ಹಂತ- 02:

ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು (ಚಿತ್ರ 6.2) (ಪೂರಕ) ಊರ್ಧ್ವಾಸನ- ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಹುರಿಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತವನ್ನು ಸಾಧಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ–6.2

ಹಂತ- 03:

(ರೇಚಕ) ಹಸ್ತಪಾದಹಾಸನ- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪಾದದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತಂದು ಅಂಗೈ ಪೂರ್ಣ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು. ಚಿತ್ರ-6.3 ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಣಿಸಬಾರದು. ಮುಖ ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ತಾಗಿರಲಿ ಸಾಧವಾದರೆ ಎದೆಯನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನದಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಸೊಂಟದ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತವನ್ನು ಸಾಧಕರು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.


ಚಿತ್ರ-6.3

ಹಂತ- 04:

(ಪೂರಕ) ಏಕ ಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ- ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಭದ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಣಿಸಿ ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲು ಹಾಗೂ ಬೆರಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು. ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿಸಿ ಮುಖವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು ದೃಷ್ಟಿ ಮೇಲಕ್ಕಿರಬೇಕು.



ಲಾಭ: ಈ ಆಸನದಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲ ಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಹಂತ- 5:

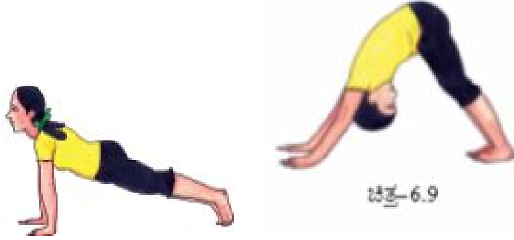
(ಪೂರಕ) ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ - ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಶರೀರವು ಇಳಿಜಾರು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಎರಡು ಮೊಣಕೈ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು. ಲಾಭ: ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಆಸನದಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.



ಹಂತ- 06:

(ರೇಚಕ) ಭೂದರಾಸನ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸುತ್ತಾ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹವು ತ್ರಿಕೋನಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಪೃಷ್ಠದ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಅಥವಾ ನಾಭಿಯ ಕಡೆಗೆ ಇರಲಿ.

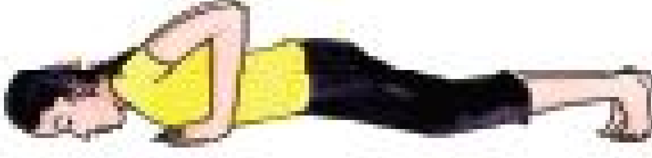
ಲಾಭ: ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು, ಕೈ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ಭಾಗವು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.



ಚಿತ್ರ-6.9

ಹಂತ- 07:

(ಪೂರಕ-ರೇಚಕ) ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣೀ ಪತಾಸನ ಸ್ನಾಯು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ. ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಎದೆ ಹಾಗೂ ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ, ಹೊಕ್ಕಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಕೂಡದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳು, ಪಾದಗಳು, ಎದೆ, ಹಣೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲು ಹೀಗೆ ಶರೀರದ 8 ಅಂಗಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು.



ಲಾಭ: ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಆಸನದಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಂತ- 08:

(ಪೂರಕ) ಭುಜಂಗಾಸನ– ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳ ಬಲದ ಮೇಲೆ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೂಗಿಸಿ ಎದೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೊ ಅಷ್ಟು ಎತ್ತಬೇಕು. ಮಂಡಿಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಲಿ.



ಲಾಭ: ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಆಸನದಿಂದಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಹಂತ- 09:

(ರೇಚಕ) ಭೂದರಾಸನ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸುತ್ತಾ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹವು ತ್ರಿಕೋನಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಪೃಷ್ಠದ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಅಥವಾ ನಾಭಿಯ ಕಡೆಗೆ ಇರಲಿ.


ಚಿತ್ರ-6.9

ಹಂತ-10: (ಪೂರಕ) ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ ಹಂತ- 03 ರಲ್ಲಿರುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.



ಹಂತ-11: ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನ- ಹಂತ- 04 ರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.


ಚಿತ್ರ-6.11

ಹಂತ- 12: ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಜೋಡಿಸಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನದಿಂದ ಸಮಸ್ಥಿತಿ- ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.



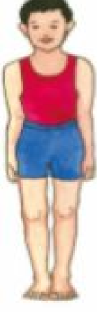
ಅ. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ - ಸಮಸ್ಥಿತಿ:-

1. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರಬೇಕು.
2. ಶರೀರದ ನಿಲುವು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
3. ಕೈಗಳು ತೊಡೆಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಕೈ ಬೆರಳು ನೇರಕ್ಕಿರಬೇಕು.

1. ತಾಡಾಸನ:

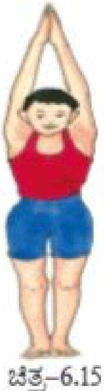
'ತಾಡ' ಎಂದರೆ ಬೆಟ್ಟ ಅಥವಾ ಪರ್ವತ ಹಾಗಾಗಿ ಪರ್ವತದಂತೆ ನಿಲ್ಲುವುದು ಎಂದರ್ಥ.



ಆಸನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ - ಸಮಸ್ಥಿತಿ:-

1. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರಬೇಕು.
2. ಶರೀರದ ನಿಲುವು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
3. ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿದ್ದು, ಕೈ ಬೆರಳು ನೇರಕ್ಕಿರಬೇಕು, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ, ಕೈ ಜೋಡಿಸಿರಬೇಕು.
4. ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ತಲೆಮೇಲ್ಗಡೆ ಜೋಡಿಸಿರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ–6.15

ಲಾಭ:- ಈ ಆಸನವು ಶರೀರದ ನಿಲುವು ಸುಂದರಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

2. ಉತ್ಕಟಾಸನ:

ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಂತಿರುತ್ತದೆ.


ಚಿತ್ರ-616

ಆಸನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ - ಸಮಸ್ಥಿತಿ:-

1. ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.
2. ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಕಿವಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ 'ಗಿ' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
3. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಜೋಡಿಸಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
4. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಪೃಷ್ಠವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರುತ್ತಾ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಣಕಾಲು ಮಣಿಸಿ, ತೊಡೆಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಲಾಭ: ಈ ಆಸನವು ಕಾಲು, ಮಂಡಿ, ತೊಡೆಯ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.

3. ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ:

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ - ಸಮಸ್ಥಿತಿ:-

ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಆಸನವು ಚಕ್ರಾಕೃತಿಯಮತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಅರ್ಧಚಕ್ರದಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನು 'ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.



ಚಿತ್ರ–6.17 ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ

ಆಸನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

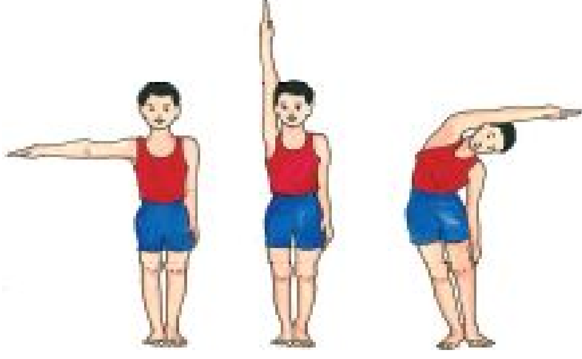
1. ಪೂರಕದೊಡನೆ ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಭುಜ ನೇರಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
2. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಎದೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಮೊಣಕೈಗಳು ಸಮಾನ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
4. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೊಂಟ ನೇರ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಸಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಲಾಭ:- ಈ ಆಸನವು ದೈಹಿಕ ಸಮತೋಲನ, ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

4. ಪಾರ್ಶ್ವ ಚಕ್ರಾಸನ (ಪಾರ್ಶ್ವ ಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ):

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ - ಸಮಸ್ಥಿತಿ:



ಆಸನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಪೂರಕದೊಡನೆ ಬಲಕೈಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಭುಜ ಸಮಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು.
2. ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಭುಜ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಅಂಗೈ
3. ಮೇಲಿರುವಂತೆ ಕಿವಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.
4. ರೇಚಕಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಜಾರಿಸುತ್ತಾ ಬಲ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.
5. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಬಲ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿದಂತೆ ಎಡ ಪಾರ್ಶ್ವದ ಕಡೆಗೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಲಾಭ: ಈ ಆಸನವು ಬಲ ಹಾಗೂ ಎಡ ಪಾರ್ಶ್ವದ ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಆ. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:

ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

5. ಪದ್ಮಾಸನ:

ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕರು ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಕಮಲದ ಹೂವಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.



ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ: ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿತ್ರ 1 ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಅನುಸರಿಸುವುದು.

(ಇದು ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.)

ಆಸನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನಾಭಿಯ ಹತ್ತಿರ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು.
3. ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಮೊಣಕಾಲ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಮುಂದಿನ ಹಂತವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲು ಮಾಡಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಲಾಭ: ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಸಂಧಿಗಳು ಚಲಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಭೂನಮನ ಪದ್ಮಾಸನ (ಯೋಗ ಮುದ್ರಾಸನ):

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ: ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿ

ಪದ್ಮಾಸನ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಪದ್ಮಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

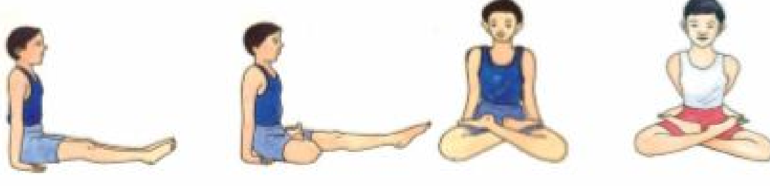


ಲಾಭ: ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

7. ಬದ್ಧ- ಪದ್ಮಾಸನ:

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ: ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿ

1. ಪದ್ಮಾಸನದಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ ಪದ್ಮಾಸನದ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತವೆ.
2. ಎಣಿಕೆ ಎರಡಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಾ ಎಡಗೈನಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು, ಬಲಗೈನಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರ ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಉಸಿರಾಟ ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು.



ಲಾಭ - ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

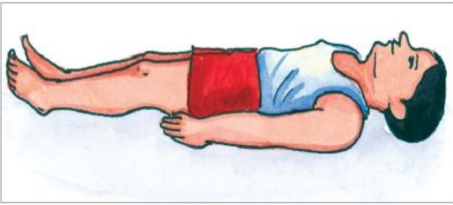
ಇ. ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:

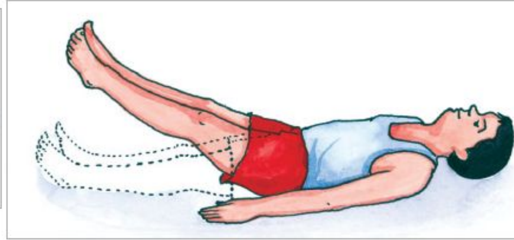
ಮಲಗಿ ಮಾಡುನ ಆಸನಗಳು

8. ಉತ್ತಿತ ದ್ವಿಪಾದ ಮೇರು ದಂಡಾಸನ:

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ: ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿ (ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುವುದು)

1. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 300 ಕೋನದಷ್ಟು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
2. ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಕಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು.





ಲಾಭ - ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

9. ಶೀರ್ಷಬದ್ಧ ಹಸ್ತ ಮೇರು ದಂಡಾಸನ:

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ - ಸಮತಲಸ್ಥಿತಿ:- (ಅಂಗಾತಾಗಿ ಮಲಗಿರುವುದು)

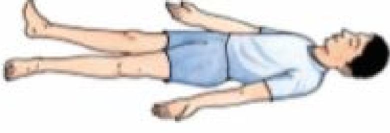
1. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೆಣೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು 300 ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು ಇದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸರಳ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕು.
3. ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.
4. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು.



ಲಾಭ - ಸೊಂಟದ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯು ಬಲವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.

10. ಶವಾಸನ:

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ - ಸಮತಲಸ್ಥಿತಿ: (ಅಂಗಾತಾಗಿ ಮಲಗಿರುವುದು)



ಚಿತ್ರ-6.24 ಶವಾಸನ

ಯೋಗ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಇದು ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಅಂಗಾತಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು. ದೇಹದ ಒಂದೊಂದೇ ಭಾಗವನ್ನ ಬಿಗಿಮಾಡಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ನಾಲ್ಕಾರು ಬಾರಿ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿಸ ನಂತರ ಶರೀರದ ಒಂದೊಂದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಅಂತರ್ ಮುಖಿಯಾಗಿ ಪಾದದಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕಾಲ್ಬೆರಳು, ಅಂಗಾಲುಗಳು, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು, ಮುಂಗಾಲು, ಮುಂಗಾಲಿನ ಕೀಲುಗಳು, ಮೀನಖಂಡಗಳು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ತೊಡೆಗಳು, ಪೃಷ್ಠಗಳು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ, ಸೊಂಟ, ಉದರ, ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಶ್ವಾಸ ಕೋಶ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನು ಕಣ್ಮುಂದೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಆಯಾ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಶರೀರ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದಣಿವಾದ ಶರೀರದ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆತು ಅಭ್ಯಾಸಿಗರಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

(**ಗಮನಿಸಿ:** ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಉದ್ವೇಗ, ಒತ್ತಡ ಇರಕೂಡದು. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟದತ್ತ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.)

ಲಾಭ: ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಂಟಾದ ದಣಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಚೈತನ್ಯ ಬರಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ದಿನವಿಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂತೋಷ ಭರಿತರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಪಾಠ- 7 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ:

1. ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು.
2. ಉಸಿರಾಟದ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಯಮಗಳು.

ಧೀರ್ಘವಾದ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎನ್ನುವರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಚುರುಕುತನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರವು ತೇಜೋಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಗಳು:

ವ್ಯಾಯಾಮ- 1

ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ವಿ. ಸೂ. 1) ಪೂರಕ: ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

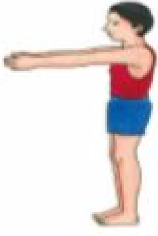
2) ರೇಚಕ: ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದು.

3) ಕುಂಬಕ: ಉಸಿರನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಹಿಡಿದಿಡುವುದು.



ಚಿತ್ರ-7.1

1. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ-7.2

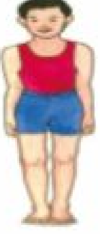
1. ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.



2. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.



4. ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ-7.5

ವ್ಯಾಯಮ- 2

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
2. ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.
3. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ-7.6

(**ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ:** ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು

ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಲಯ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.)

ಪಾಠ- 8 ಮುದ್ರೆಗಳು

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶ್ಯಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ:

1. ಮುದ್ರೆಗಳ ಪರಿಚಯ
2. ಅವಶ್ಯಕತೆ.
3. ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ.
4. ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ.
5. ಆದಿ ಮುದ್ರೆ.
6. ಬ್ರಹ್ಮ ಮುದ್ರೆ.

ಪರಿಚಯ:

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮುದ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯಾವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಧದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಅವಶ್ಯಕತೆ:

ಈ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಶರೀರದ ನಿಲುವು ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಮುದ್ರೆಗಳು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

1. ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ: ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ತೋರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗಿಸಿ, ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರ ಚಾಚಿ ಭೂಮಿಯ ಕಡೆಗಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ–8.1

2. ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ: ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಂತೆಯೇ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ಹಾಗೂ ತೋರುಬೆರಳುಗಳ ತುದಿತಾಗಿರಲಿ. ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಮಡಿಚಿ ಅಂಗೈನ್ನು ಅದುಮುವಂತೆ ತಾಗಿಸುವ ಕ್ರಮ. ಅಂಗೈ ಆಕಾಶ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ–8.2

3. ಆದಿ ಮುದ್ರೆ: ಕೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಅಂಗೈಗೆ ಒತ್ತುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ ಇದಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರ–8.3

3. **ಬ್ರಹ್ಮ ಮುದ್ರೆ:** ಈ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಆದಿ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಮುಷ್ಠಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಎದುರು - ಬದುರಾಗಿತಾಗುವಂತೆ, ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ ಇದಾಗಿದೆ.



ಚಿತ್ರ–8.4

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿರುವ ಈ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು.

ಗಮನಿಸಿ:

ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಸಡಿಲವಾದ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿರಬೇಕು. ನೆಲ ಹಾಸು ದೂಳು ರಹಿತವಾಗಿದ್ದು, ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಬರುವಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಿತಭುಕ್, ಮಿತಭುಕ್ ಹಾಗೂ ಋತಭುಕ್ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಅರ್ಥ: ಹಿತವಾದುದನ್ನೇ ತಿನ್ನಿ, ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿ

ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪಾಠ – 9 ಹಿಂದಿ ಲೆಝಿಮ್

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶ್ಯಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ:

1. ಲೆಝಿಮ್ ಸ್ಕಂದ್
2. ಲೆಝಿಮ್ ಆರಾಮ್
3. ಚಾರ ಆವಾಜ್
4. ಏಕ್ ಜಗಹೆ
5. ಆಡಿಲಗಾವ್
6. ಗಜಬೆಲ್
7. ಪವಿತ್ರಾ

'ಲೆಝಿಮ್' ಇದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ನರಸ್ನಾಯು ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಡಿನ ಸಂಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೂ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ:

ಸಾವಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಲೆಝಿಮ್‌ನ ಚಿಕ್ಕ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ದೊಡ್ಡ ದಂಡವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತೂಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ–9.1

ಲೆಝಿಮ್ ಸ್ಕಂದ್:

ಲೆಝಿಮ್‌ನ ಚಿಕ್ಕದಂಡ ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡ ದಂಡ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಎಡಭುಜಕ್ಕೆ ನೇತುಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ–9.2

ಲೆಝಿಮ್‌ಆರಾಮ್:

ಬಲಗೈಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಭುಜದಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದು ಎಡಗೈಯಿಂದ ದೊಡ್ಡದಂಡವನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾ ಬಲ ಕಂಕುಳಿನ ಬಳಿ ತರುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಲೆಝಿಮ್ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈಯಿಂದ ದೊಡ್ಡ ದಂಡವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೈಯನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ತರುವುದು ಮತ್ತು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಲೆಝಿಮ್ ಸಹಿತ ಕೆಳಗಡೆ ತೂಗಿ ಬಿಡುವುದು.



ಚಿತ್ರ–9.3

ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಿತಿ: ಹೋಶಿಯಾರ್

I) ಎಣಿಕೆ ಒಂದಕ್ಕೆ- ಎಡಗೈಯಿಂದ ಲೆಝಿಮ್‌ನ ದೊಡ್ಡ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಬಲ ಕಂಕುಳಬಳಿ ಎರಡೂ ಹಿಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು. ಲೆಝಿಮ್ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ–9.4

II) ಎಣಿಕೆ ಎರಡಕ್ಕೆ- ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎದೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ದೊಡ್ಡ ದಂಡವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮಣಿಸಿ ಚಿಕ್ಕ ದಂಡವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು. ಲೆಝಿಮ್ ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಡಚಿದ ಬಲ ಮೊಣಕೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಭುಜ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ)



ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ಚಾರ್ ಆವಾಜ್

ಸ್ಥಿತಿ: ಹೋಶಿಯಾರ್.

ಎಣಿಕೆ 1: ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದಂಡ ಹಿಡಿದ ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ದಂಡ ಹಿಡಿದ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಪಾದಗಳ ಬಳಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ನೇರ ಬಲಗೈ ಮುಂದಿರಬೇಕು. ಲೆಝಿಮ್ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ 2: ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಚಿಕ್ಕ ದಂಡ ಹಿಡಿದ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಎಡಗೈ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.


ಚಿತ್ರ–9.7

ಬಲಗೈ ಭುಜ

ಎಣಿಕೆ 3: ದೇಹವನ್ನು ನೇರಮಾಡುತ್ತಾ ಬಲ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಗೆ ಬಾಗಿಸಿ (ಬಗ್ಗಿಸಿ) ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ರಟ್ಟೆಯು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮನಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮಣಿಸಿ ದೊಡ್ಡ ದಂಡವನ್ನು ಬಲ ಮೊಣಕೈ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಮಡಚಿದ ಬಲಗೈ ಭುಜ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ–9.8

ಎಣಿಕೆ 4: ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡದಂಡವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ದಂಡವಿರುವ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದಾಗ, ಲೆಝಿಮ್ ಮೂಲಕ ನೋಡುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. (ಹೀಗೆ ಹದಿನಾರು ಎಣಿಕೆಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದು)



ಚಿತ್ರ–9.9

ಚಟುವಟಿಕೆ 2: ಏಕ್ ಜಗೆಹೆ

ಸ್ಥಿತಿ: ಹೋಶಿಯಾರ್ ಅಥವಾ ಚಾರ್ ಅವಾಜ್‌ನ ಕೊನೆಯ ಎಣಿಕೆಯಿಂದ.

ಎಣಿಕೆ 1: ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಗಡೆ ತರುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂಗಾಲಿನ ಹೊರಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದಂಡ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ದಂಡ ಹೊರಗೆ ಇರುವಂತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಎರಡೂ ದಂಡಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ–9.10

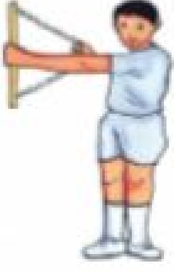
ಎಣಿಕೆ 2: ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಬಲಗಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಚಿಕ್ಕ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗಬೇಕು. ಚಾರ್ ಆವಾಜ್‌ನ ಎಣಿಕೆ 2 ರಂತೆ.



ಎಣಿಕೆ 3: ದೇಹವನ್ನು ನೇರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಚಾರ್ ಆವಾಜ್‌ನ ಎಣಿಕೆ ಮೂರರಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮುಖ ಮತ್ತು ದೇಹ ಎದುರಿಗೆ ಇರುವುದು. ದೇಹವನ್ನು ನೇರಮಾಡುತ್ತಾ ಬಲ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಗೆ ಬಾಗಿಸಿ (ಬಗ್ಗಿಸಿ) ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ರಟ್ಟೆಯು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮನಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮಣಿಸಿ ದೊಡ್ಡ ದಂಡವನ್ನು ಬಲ ಮೊಣಕೈ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಮಡಚಿದ ಬಲಗೈ ಭುಜ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ 4: ಎಣಿಕೆ ಮೂರರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ ನೇರ ಮಾಡಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಬಲಗೈಲ್ಲಿದ್ದ ಚಿಕ್ಕ ದಂಡವನ್ನು ದೇಹದ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯಬೇಕು.


ಚಿತ್ರ–9.13

ಎಣಿಕೆ 5: ದೇಹವನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಬಲಪಾದದ ಹೊರಗೆ ಇರುವಂತೆ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 6: ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು.

ಎಣಿಕೆ 7: ದೇಹವನ್ನು ನೇರಮಾಡುತ್ತಾ ಬಲ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಗೆ ಬಾಗಿಸಿ (ಬಗ್ಗಿಸಿ) ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ರಟ್ಟೆಯು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮನಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮಣಿಸಿ ದೊಡ್ಡ ದಂಡವನ್ನು ಬಲ ಮೊಣಕೈ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಮಡಚಿದ ಬಲಗೈ ಭುಜ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮೂರರಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಎಣಿಕೆ 8: ಎಡಗೈಯನ್ನು ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನೇರ ಮಾಡಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಚಿಕ್ಕ ದಂಡವನ್ನು ದೇಹದ ಕಡೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಸೂಚನೆ: ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲಿನ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ದೇಹಮಾತ್ರ ಬಲಗಡೆಗೆ ಅರ್ಧ ವೃತ್ತದಂತೆ ಚಲಿಸುವುದು. ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ಎಣಿಕೆಗಳ ವರೆಗೆ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಎಡಗಡೆಗೆ ಚಲಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಹದಿನಾರು ಎಣಿಕೆಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 3: ಆಡಿ ಲಗಾವ್.

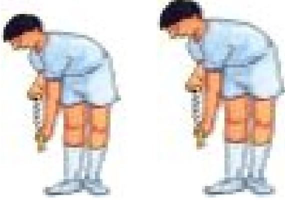
ಸ್ಥಿತಿ: ಹೋಶಿಯಾರ್ ಅಥವಾ ಏಕ್‌ಜಗೆದ ಕೊನೆಯ ಎಣಿಕೆಯಿಂದ:

ಎಣಿಕೆ 1: ಏಕ್ ಜಗೆಹೆ ದ ಎಣಿಕೆ 1 ರಂತೆ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಡಗಡೆ ತರುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂಗಾಲಿನ ಹೊರಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದಂಡ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ದಂಡ

ಹೊರಗೆ ಇರುವಂತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಎರಡೂ ದಂಡಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ 2: ಏಕ್ ಜಗೆಹೆ ದ ಎಣಿಕೆ 2 ರಂತೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಬಲಗಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಚಿಕ್ಕ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗಬೇಕು. (ಚಾರ್ ಆವಾಜ್‌ನ ಎಣಿಕೆ 2 ರಂತೆ)



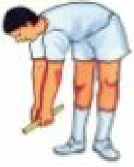
ಎಣಿಕೆ 3: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲ ಮುಂದಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಯಾಗಿಟ್ಟು ತುದಿಗಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ನೇರಮಾಡುತ್ತಾ ಬಲ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಬಾಗಿಸಿ (ಬಗ್ಗಿಸಿ) ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ರಟ್ಟೆಯು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮನಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮಣಿಸಿ ದೊಡ್ಡ ದಂಡವನ್ನು ಬಲ ಮೊಣಕೈ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಮಡಚಿದ ಬಲಗೈ ಭುಜ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಲೆಝಿಮ್ ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ ನ ಎಣಿಕೆ 3 ರಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಭುಜ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಲಗಡೆ ನೋಡುವುದು.



ಎಣಿಕೆ 4: ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏಕ್ ಜಗೆ ಎಣಿಕೆ ಮೂರರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ ನೇರ ಮಾಡಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಬಲಗೈಲ್ಲಿದ್ದ ಚಿಕ್ಕ ದಂಡವನ್ನು ದೇಹದ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯುಬೇಕು. ದ ಎಣಿಕೆ 4 ರಂತೆ ಮಾಡುವುದು.


ಚಿತ್ರ–9.17

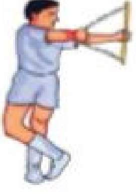
ಎಣಿಕೆ 5: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೂಲಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಡುತ್ತಾ ಏಕ್ ಜಗೆಹೆ ದೇಹವನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಬಲಪಾದದ ಹೊರಗೆ ಇರುವಂತೆ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ದ ಎಣಿಕೆ 5 ರಂತೆ ಮಾಡುವುದು.


ಚಿತ್ರ–9.18

ಎಣಿಕೆ 6: ಏಕ್ ಜಗೆಹೆ ದ ಎಣಿಕೆ 6 ರಂತೆ. ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ 7: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲ ಮುಂದಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟು. ಬಲತುದಿಗಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು. ಭುಜವನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಏಕ್ ಜಗೆದ ಎಣಿಕೆ 7 ರಂತೆ ಮಾಡುವುದು.


ಚಿತ್ರ–9.20

ಎಣಿಕೆ 8: ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏಕ್ ಜಗೆದ ಎಣಿಕೆ 8 ರಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನೇರ ಮಾಡಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಚಿಕ್ಕ ದಂಡವನ್ನು ದೇಹದ ಕಡೆ ಎಳೆಯಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ: ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಏಕ್ ಜಗೆದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಂತೆ ಇದ್ದು 3 ಮತ್ತು 7 ಎಣಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾಲನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು. 5 ಮತ್ತು 1 ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹದಿನಾರು ಎಣಿಕೆಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 4: ಗಜಬೆಲ್:

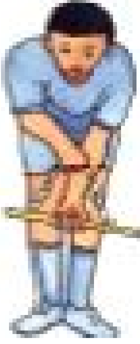
ಸ್ಥಿತಿ: ಹೋಶಿಯಾರ್:

ಎಣಿಕೆ 1: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಚಾರ್ ಆವಾಜ್‌ನ ಎಣಿಕೆ 1 ರಂತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದಂಡ ಹಿಡಿದ ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ದಂಡ ಹಿಡಿದ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಪಾದಗಳ ಬಳಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ನೇರ ಬಲಗೈ ಮುಂದಿರಬೇಕು. ಲೆಝಿಮ್ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ–9.21

ಎಣಿಕೆ 2: ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಚಾರ್ ಆವಾಜ್‌ನ ಎಣಿಕೆ 2 ರಂತೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಚಿಕ್ಕ ದಂಡ ಹಿಡಿದ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಎಡಗೈ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ 3: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಡುತ್ತಾ ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ ನ ಎಣಿಕೆ 3 ರಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ನೇರಮಾಡುತ್ತಾ ಬಲ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಗೆ ಬಾಗಿಸಿ (ಬಗ್ಗಿಸಿ) ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ರಟ್ಟೆಯು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮನಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮಣಿಸಿ ದೊಡ್ಡ ದಂಡವನ್ನು ಬಲ ಮೊಣಕೈ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಮಡಚಿದ ಬಲಗೈ ಭುಜ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ–9.23

ಎಣಿಕೆ 4: ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಜಗ್ಗಬೇಕು. (ಹೋಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆ)

(ಸೂಚನೆ: ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು (5 ರಿಂದ 8) ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)

(ಸೂಚನೆ: ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂದಿನ 8 ಎಣಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಡುತ್ತಾ ಮೂಲಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುವುದು)

ಚಟುವಟಿಕೆ 5: ಪವಿತ್ರಾ.:

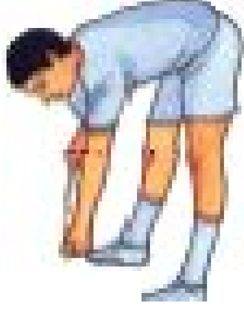
ಪವಿತ್ರಾ ಹೋಶಿಯಾರ್: ಬಲಗಾಲನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇಡುವುದು (ಬಲಪಾದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ 900) ಎಡ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಡಿಚಿರಬೇಕು.ಸೊಂಟದಿಂದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ನೇರ ಲೆಝಿಮ್ ಹೋಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆಇರಬೇಕು.


ಚಿತ್ರ–9.24

ಎಣಿಕೆ 1: ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಎಡ ಪಾದದ ಹತ್ತಿರ ಲೆಝಿಮ್ ನ್ನು ಕೂಡಿಸುವುದು.



ಎಣಿಕೆ 2: ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯ ಲೆಝಿಮ್‌ನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು.



ಎಣಿಕೆ 3: ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಣಿಸಿ ಈ ಮೊದಲಿರುವ ದಿಕ್ಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಚಾರ್ ಆವಾಜ್‌ನ ಎಣಿಕೆ 3 ರಂತೆ ಮಾಡುವುದು.


ಚಿತ್ರ–9.27

ಎಣಿಕೆ 4: ಲೆಝಿಮ್ ಸಹಿತವಾಗಿ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತಾ (ಈ ಮೊದಲಿನ ಮೂಲ ದಿಕ್ಕಿಗೆ) ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಪವಿತ್ರ ಹೋಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಪವಿತ್ರ ಹೋಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.



ಚಿತ್ರ-9.28

(ಸೂಚನೆ: ಹೀಗೆ ಹದಿನಾರು ಎಣಿಕೆಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.)

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಈ ಮೇಲೆ ಕಲಿಸಿರುವ ಲೆಝಿಮ್ ಕವಾಯತುಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುವುದು.

ಪಾಠ-10 ಪದಕವಾಯತು

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ:

1. ಸಾವ್‌ಧಾನ್
2. ವಿಶ್ರಾಮ್
3. ಕದಂತಾಲ್
4. ಸಾಲುವಿಭಜನೆ.

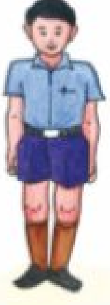
ಚಲನೆಗಳು.

ಪದ ಕವಾಯಿತು ಚಲನೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಶರೀರದ ನಿಲುವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಹಾಗೂ ನೇರ ನಿಲುವಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಲನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಅ) ಸಾವಧಾನ್: ಆಜ್ಞೆ:- ಕ್ಲಾಸ್… ಸಾವ್… ಧಾನ್.

(ಅಟೆಂಷನ್)

ಈ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡಿದಾಗ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖ ಮುಷ್ಠಿಯೊಂದಿಗೆ ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ (ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸೇರಿದಾಗ) 6 ರಿಂದ 7 ಅಂಗುಲಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರ ವಾಗಿರಬೇಕು. ಪಾದಗಳು “V” ಆಕಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಶರೀರ ಅಲ್ಲಾಡಬಾರದು.



ಚಿತ್ರ–10.1 ಸಾವಧಾನ್

ಆ) ವಿಶ್ರಾಮ್: ಆಜ್ಞೆ – ಕ್ಲಾಸ್… ವಿ… ಶ್ರಾಮ್. ಈ ಆಜ್ಞೆ

(ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್- ಅಟ್- ಈಸ್)

ನೀಡಿದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಎಡಗಡೆ ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿಯಷ್ಟು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಎಡಗೈನ ಹಸ್ತದ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈ ಹಸ್ತದ ಹಿಂಬಾಗವನ್ನಿಟ್ಟು, ಎಡಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮೇಲ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮವಾದ ಭಾರ ಹಾಕಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

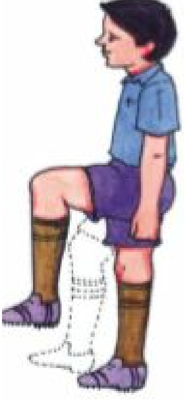


ಇ) ಆರಾಮ್‌ಸೆ:

(ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್-ಈಸೀ) ಆಜ್ಞೆ – ಕ್ಲಾಸ್… ಆ… ರಾಮ್‌ಸೆ. ಈ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡಿದಾಗ ವಿಶ್ರಾಮ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಿಂದೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಮಾಡಕೂಡದು.

ಈ) ಕದಂತಾಲ್:

(ಮಾರ್ಕ್‌ಟೈಮ್-ಮಾರ್ಕ್) ಆಜ್ಞೆ - ಕ್ಲಾಸ್ ಕದಂ... ತಾಲ್ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡಿದಾಗ ಏಕ್ ಎಣಿಕೆಗೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು. ದೋ ಎಣಿಕೆಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಏಕ್-ದೋ ಎಣಿಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕದಂ-ತಾಲ್ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ನೇರವಾಗಿದ್ದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಬೀಸದೇ ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ–10.3 ಕದಂತಾಲ್

ಉ) ಥಾಮ್:

(ಕ್ಲಾಸ್-ಹಾಲ್ಟ್) ಆಜ್ಞೆ – ಕದಂತಾಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಕ್ಲಾಸ್ - ಥಾಮ್ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡಿದಾಗ (ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಥಾಮ್ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡಬೇಕು) ಎಡಗಾಲನ್ನು ಏಕ್ – ಎಣಿಕೆಗೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಣಿಕೆ-ದೋ ಹೇಳಿ ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಊ) ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ:

(ತೀನ್ ಲೈನ್) ಮೊದಲನೆ ಆಜ್ಞೆ - ಕ್ಲಾಸ್ ಲಂಬಾ ದಹಿನೇ, ಛೋಟಾ ಬಾಯೆ, ಮೇರೆ ಸಾಮ್ನೆ ಏಕ್ ಲಾಯ್ನು ಬನ್.

2. ಎರಡನೇಯ ಆಜ್ಞೆ - ಕ್ಲಾಸ್ ದಹಿನೆಸೆ ಏಕ್ ಸೇ ತೀನ್ ತಕ್, ಗಿಂತೀ... ಕರ್. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಏಕ್- ದೋ ತೀನ್ ಎಂದು ಎಣಿಸುವರು.

3. ಮೂರನೇಯ ಆಜ್ಞೆ - ನಂಬರ್ ಏಕ್ ಅಪ್ನೆ ಜಗೆಫರ್, ದೋ ನಂಬರ್ ದೋ ಕದಂ ಆಗೆ, ತೀನ್ ನಂಬರ್ ಚಾರ್ ಕದಂ ಆಗೆ, ಕತಾರೆ ಪೈಲ್ ಜಾವ್, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಜ್ಞೆಗನುಗುಣವಾಗಿ 3 ಸಾಲು ರಚಿಸುವರು.

4. ನಾಲ್ಕನೇಯ ಆಜ್ಞೆ - ಕ್ಲಾಸ್ ದೈನೆ ಚಲೇಗಾ, ದೈನೆ… ಮೂಡ್ ಎಂದು ಆಜ್ಞೆ ನೀಡಿದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಒಂದು ಕೈ ಅಳತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 3-3 ಸಾಲುಗಳ ರಚನೆ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವರು.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿರುವ ಪದಕವಾಯತು ಹಂತಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವದು.

ಪಾಠ – 11 ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಸಂತೋಷಮಯವಾಗಿ ಕಳೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಕ್ರೀಡೆಗಳೇ ಮನರಂಜನಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳು. ಈ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ:

1. ಅನೌಪಚಾರಿಕವಾದ, ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದಾದ ನಿಯಮಗಳು ಇರುವುದು.
2. ಸ್ವಚ್ಛಂದತೆ ಇರುವುದು.
3. ಮನೋರಂಜನೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
4. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
5. ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು (ವಿಕಲಚೇತನರು ಕೂಡಾ) ಸಕ್ರೀಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ
6. ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
7. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಔಟ್ ಆದ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸದೆ ವಿರೋಧಿ ತಂಡದವರಿಗೆ ಅಂಕ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಔಟ್ ಆದ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಆಟದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದುವರಿಸಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡುವುದು.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಆಟವಾಡುವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಆಟಗಳು:

1. ಗೂಳಿ ಕಾಳಗ
2. ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿ
3. ಲಗೋರಿ
4. ಗುರುಶಿಷ್ಯರು
5. ಮೀನು ಬಲೆ

6. ಪಾದ ಸ್ಪರ್ಶ
7. ನಮಸ್ಕಾರ
8. ಗಾಂಧೀಜಿ, ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ನೇತಾಜಿ
9. ಇರುವೆ ಸಾಲು
10. ನಾಯಕನಾರು?
11. ಹಾವು ಮುಂಗುಸಿ ಆಟ
12. ಮೂಟೆ ಹೊರು

1. ಗೂಳಿ ಕಾಳಗ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಸಮ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ 2 ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರು ಬದುರಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ಎರಡು ಸಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಹಾಕಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆ ಕರೆಯಬೇಕು. 2 ಗುಂಪಿನಿಂದ ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯವರು ಬಂದು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಹಿಂದೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಭುಜಗಳಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ತಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರು ಮೊದಲು ವೃತ್ತದಿಂದಾಚೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತಾರೋ ಅಥವಾ ಕಾಲನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಸೋತಂತೆ. ಗೆದ್ದ ಆಟಗಾರನ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ. ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ತಂಡ ಗೆದ್ದಂತೆ.

"ಶಕ್ತಿಯೇ ಜೀವನ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯೇ ಮರಣ"



ಸೂಚನೆ: (ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಗೂಳಿಯು ತಲೆಯಿಂದ ಕಾದಾಟ ಮಾಡುತ್ತವೆಯಾದರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಭುಜದಿಂದ ಆಟ ಆಡುವಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.)

2. ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು 7-8 ಸಾಲು ಮಾಡಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿಸಾಲಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಊರಿನ ಹೆಸರು ಕೊಡಿ. ಉದಾ: ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೈಸೂರು, ಬೀದರ್. ನಾಯಕನಾದವನು ಹೊರಗೆ ನಿಂತು ಅಂಚೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಬೀದರ್ನಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ತಕ್ಷಣ ಬೀದರ್ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನವರು ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಾಯಕನು ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸ್ಥಳ ಸಿಗದವನು ನಾಯಕನಾಗಿ ಬೇರೆ ಊರುಗಳ ಹೆಸರು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು.



ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಾಯಕನಾಗಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.

"ಮೈಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೋ"

ಸೂಚನೆ: ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಆಟವನ್ನು ಖೋ ಖೋ ಆಟಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಆಟವನ್ನಾಗಿ ಆಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

3. ಲಗೋರಿ ಆಟ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 2 ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಚಪ್ಪಟೆಯಾಕಾರದ 7-8 ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು 8 ರಿಂದ 10 ಮೀ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಇಡಿ. ಟಾಸ್ ಗೆದ್ದ ತಂಡದ ಒಬ್ಬರು 3 ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ಚೆಂಡಿನಿಂದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬೀಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಮತ್ತೊಂದು ತಂಡ ಲಗೋರಿ ಹಿಂದೆ ನಿಂತು ನೆಲದಿಂದ ಪುಟಿದು ಬರುವ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವರು. ಹೀಗೆ ಹಿಡಿದರೆ ಹೊಡೆತಗಾರರ ಸರದಿ ಮುಗಿಯಿತು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಂಡ ಲಗೋರಿ ಬೀಳಿಸುತ್ತದೋ, ಆ ತಂಡ ಸ್ಥಳ ಬಿಟ್ಟು ಓಡುವರು. ರಕ್ಷಣ ತಂಡ ಚೆಂಡಿನಿಂದ ವಿರೋಧಿಗಳಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವರು. ಹೊಡೆತ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಗುಲಿದರೆ ರಕ್ಷಣಾ ತಂಡಕ್ಕೆ ಲಗೋರಿ ಬೀಳಿಸುವ ಸರದಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಗೋರಿ ಬೀಳಿಸಿದ ತಂಡ ರಕ್ಷಣಾತಂಡದ ಹೊಡೆತ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಲಗೋರಿಯನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಜೋಡಿಸಿದರೆ "1" ಅಂಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಅವರೇ ಲಗೋರಿ ಬೀಳಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ಒದ್ದು ವಿರೋಧಿ ತಂಡದವರಿಗೆ ಚೆಂಡು ಸಿಗದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬ ಲಗೋರಿ ಜೋಡಿಸಬಹುದು. ರಕ್ಷಣ ಆಟಗಾರರು ಲಗೋರಿ ಬಳಿ

ಇರುವವನಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ, ಕಲ್ಲು ಜೋಡಿಸುವವರನ್ನು ದೂರ ಇಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.



"ಸಾವಿರ ಬಾರಿ ಸೋತರೂ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸು".

4. ಗುರು ಶಿಷ್ಯರು

ಒಂದು ವೃತ್ತ ಗುರುತಿಸಿ. ಒಬ್ಬರನ್ನು ಗುರುವಾಗಿಸಿ. ಮತ್ತೊಬ್ಬನನ್ನು ಶಿಷ್ಯನನ್ನಾಗಿಸಿ. ಉಳಿದವರು ವೃತ್ತದೊಳಗಿರಬೇಕು. ವೃತ್ತದೊಳಗಿರುವ ಗುರು ತನ್ನ ಬಳಿ ಇರುವ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ "ಹಿಡಿ" ಎಂದಾಗ ಶಿಷ್ಯ ತನಗೆ ಸಿಕ್ಕವರನ್ನು ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ಗುರು ಅವರಿಗೆ "ದೀಕ್ಷೆ" ನೀಡಿ, ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಆಜ್ಞೆ ನೀಡುವರು. ಹೀಗೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಸಿಗದೇ ಇರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ "ಶ್ರೇಷ್ಠ ಶಿಷ್ಯ" ಗೌರವ ನೀಡಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಬೇಕು.

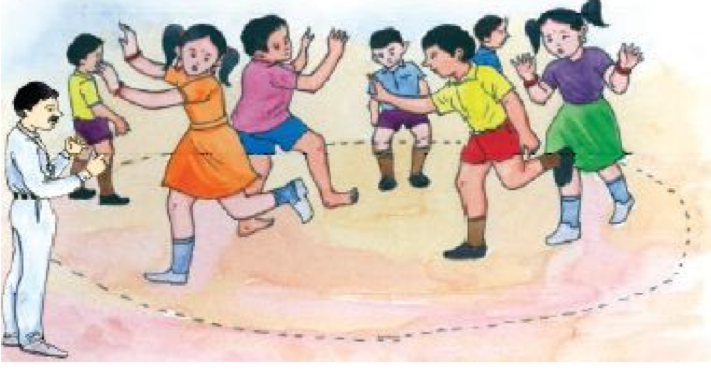
"ಕಣ್ಣಿರುವ ತನಕ ನೋಟ, ಕಾಲಿರುವ ತನಕ ಓಟ"



ಸೂಚನೆ: ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಟದ ಸಮಯ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

5. ಮೀನು ಮತ್ತು ಬಲೆ

ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಆಟಗಾರರಲ್ಲೊಬ್ಬ ಮೀನುಗಾರನಾಗಿರಬೇಕು. ಉಳಿದವರು ಚೌಕದೊಳಗೆ ಇರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿ ಊದಿದಾಗ ಮೀನುಗಾರ ವೃತ್ತದೊಳಗಿರುವ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೀನುಗಳಾದವರು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಯಾರಾದರೂ ಮೀನುಗಾರನಿಗೆ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಅವರು ಮೀನುಗಾರರ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಇಬ್ಬರೂ ಬೇರೆ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಸಿಕ್ಕವರೆಲ್ಲಾ ಮೀನುಗಾರರ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಬಲೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಲೆಯ ಕೊನೆಗಿರುವ ಇಬ್ಬರು ಮೀನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮೀನುಗಳು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾರಬಹುದು. ಕೆಳಗಿನಿಂದ ನುಗ್ಗಿ ಬಲೆ ಕೀಳುವಂತಿಲ್ಲ. ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ಹೋದವರೂ ಸಹ ಬಲೆಗೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಲೆ ಕೀಳುವಂತಿಲ್ಲ. ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ಹೋದವರೂ ಸಹ ಬಲೆಗೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದವರು “ಬಲಿಷ್ಠ ಮೀನು” ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಬೇಕು.



“ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗದಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.”

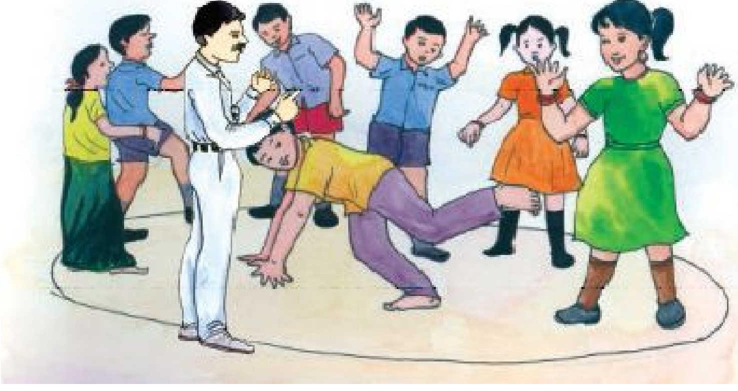
ಸೂಚನೆ: ಈ ಆಟವನ್ನು ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಆಟವನ್ನಾಗಿ ಆಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

6. ಪಾದ ಸ್ಪರ್ಶ

ಒಂದು ವೃತ್ತ ಗುರುತಿಸಿ. ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿರಲಿ. ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬ ನಾಯಕನಾಗಲಿ (ಕತ್ತೆಯಾಗಲಿ). ಹಸ್ತಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಲಿ (ಕತ್ತೆಯಂತೆ). ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಾರಂಭ ಕೊಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ಕತ್ತೆ ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ವೃತ್ತದೊಳಗಿರುವವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವರು ಕತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ಹೋದವರು ಕೂಡ ಕತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಮೊದಲು ಜರುಗಿದರೆ ಅವರು ಕತ್ತೆಯಾಗಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಕತ್ತೆ ತನ್ನ ಮುಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವಂತಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ.

“ಕೈ ಕೆಸರಾದರೆ ಬಾಯಿ ಮೊಸರು”

ಸೂಚನೆ: ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಆಟವನ್ನು ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಆಟವನ್ನಾಗಿ ಆಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



7. ನಮಸ್ಕಾರ

ಒಂದು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬ ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗಿರಲಿ. ಇವನು ಮಕ್ಕಳ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತ ತನಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಿ ಓಡಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವನು ಇವನ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಓಡಬೇಕು. ಇಬ್ಬರೂ ಎದುರಾದಾಗ ನಿಂತು ಕೈ ಕುಲುಕಿ "ನಮಸ್ಕಾರ ಹೇಗಿದ್ದಿರಾ"? ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಂತರ ಓಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಖಾಲಿ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದವರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥಳ ಸಿಗದವರು ಓಡುತ್ತಾ ಮೇಲಿನಂತೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯಬೇಕು.

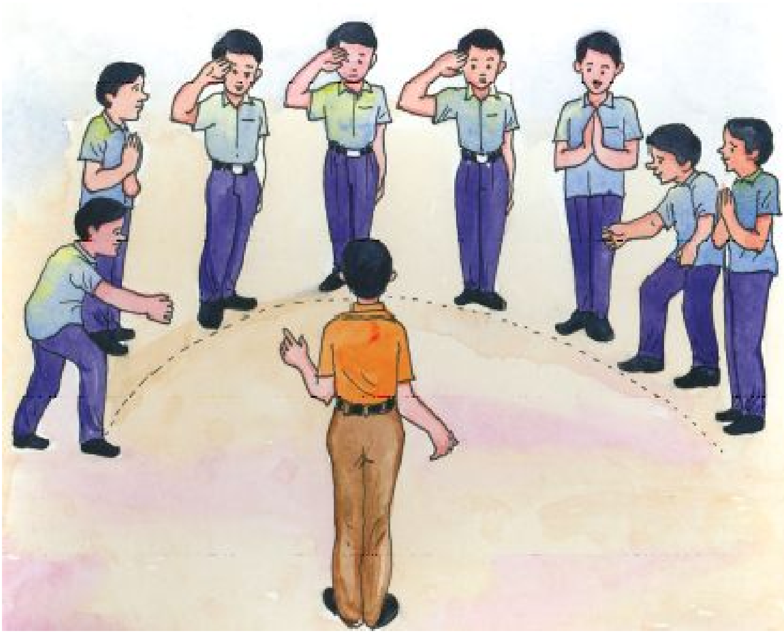
"ಏಳು, ಎದ್ದೇಳು, ಗುರಿಮುಟ್ಟುವ ತನಕ ನಿಲ್ಲದಿರು"



8. ಗಾಂಧೀಜಿ, ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ನೇತಾಜಿ

ಅರ್ಧ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರು ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣುವಂತೆ ಎದುರಲ್ಲಿ ನಿಂತು, ಗಾಂಧೀಜಿ ಎಂದರೆ ಆಟಗಾರರೆಲ್ಲಾ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಬಲಗೈನಲ್ಲಿ ದೊಣ್ಣೆ ಹಿಡಿದಂತೆ ನಿಲ್ಲಲಿ. ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಎಂದಾಗ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಗಿದು ತಲೆ ಬಾಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ನೇತಾಜಿ ಎಂದಾಗ 'ಸಾವ್‌ಧಾನ್' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು 'ಸೆಲ್ಯೂಟ್' ಮಾಡಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೇ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿ ಆಟಗಾರರ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಏಕಾಗ್ರತೆಯುಳ್ಳವನನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಬೇಕು.

"ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಾರರಲ್ಲ"

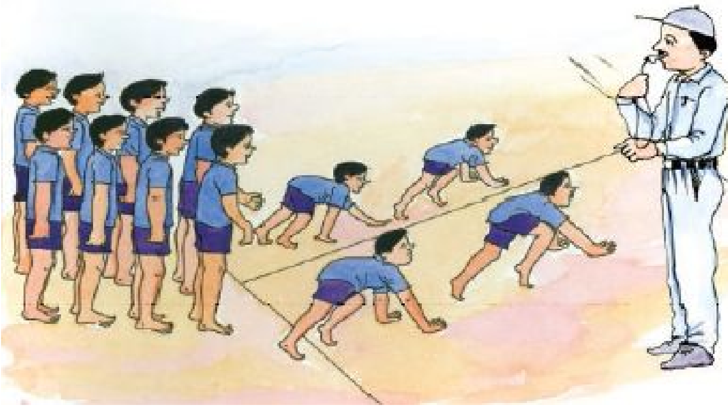


9. ಇರುವೆ ಸಾಲು

ಆಟಗಾರರನ್ನು ಎರಡು ಸಮ ತಂಡಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ. ಪ್ರಾರಂಭ ಗೆರೆ ಹಾಕಿ. ಸುಮಾರು 20 ಮೀ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯ ಗೆರೆ ಹಾಕಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿ ಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರು ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯಿಂದ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತಾ ಇರುವೆಯಂತೆ ನಡೆಯುವರು.

ಯಾವ ಸಾಲಿನ ಹಿಂದಿನವರು ಅಂತಿಮ ಗೆರೆಯನ್ನು ಬೇಗ ದಾಟುವರೋ ಆ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸುವುದು. ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

"ಆಟದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಟದಿಂದ ಆನಂದ"



ಸೂಚನೆ: ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಆಟವನ್ನು ಖೋ ಖೋ ಆಟಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಆಟವನ್ನಾಗಿ ಆಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

10. ನಾಯಕನಾರು?

ಒಂದು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರೆಲ್ಲಾ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬ ಪೋಲಿಸ್ ಆಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲಿ. ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವವರಲ್ಲೊಬ್ಬನು ನಾಯಕನಾಗಿ ಚಪ್ಪಾಳೆಯ ಮೂಲಕ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವನು. ಆಗ ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ನಾಯಕನನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವರು. ಈಗ ಪೋಲಿಸ್ ನು ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ನಿಂತು ನಾಯಕನನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವನು. ನಾಯಕನು ಪೋಲಿಸನಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನಟನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವನು. ಉಳಿದವರು ಪೋಲಿಸ್ ನಿಗೆ ನಾಯಕ ಯಾರೆಂದು ತಿಳಿಯದಂತೆ ಅನುಕರಿಸುವರು. ಪೋಲಿಸ್ ನು ನಾಯಕನಲ್ಲದವನನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮನರಂಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ನಾಯಕ ಪೋಲಿಸ್ ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬೇರೆಯವರು ನಾಯಕನಾಗಿ ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುವಂತಾಗಬೇಕು.

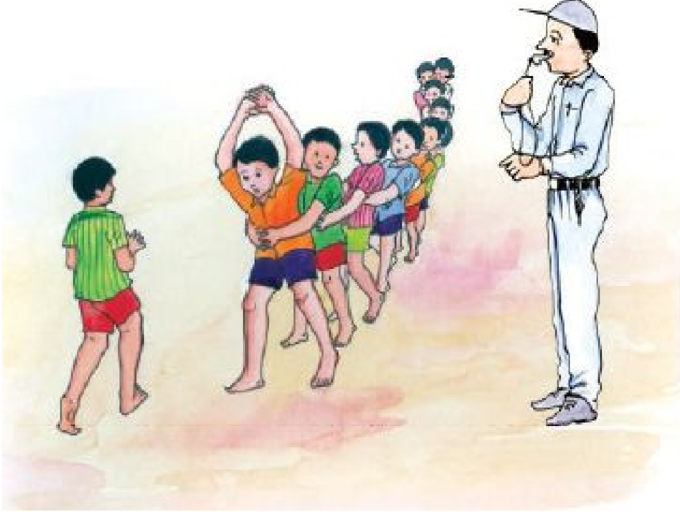
"ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಶಕ್ತಿ"



11. ಹಾವು ಮುಂಗುಸಿ ಆಟ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಎತ್ತರವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವವರ ಸೊಂಟ ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಲಿ. ಈಗ ಸಾಲು ಹಾವಿನಂತೆ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಲಿನ ಮುಂದಿರುವವನು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾವಿನ ಹೆಡೆಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಲಿ. ಅವನ ಮುಂದೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮುಂಗುಸಿಯಾಗಿರಲಿ. ಮುಂಗುಸಿ ಹಾವಿನ ಬಾಲ (ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯವನು) ವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಹಾವಿನ ಹೆಡೆಯಂತೆ ಮುಂದಿರುವ ಮಗು ತನ್ನ ಬಾಲ ಮುಟ್ಟದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಾಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವನು ಮುಂಗುಸಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮುಂಗುಸಿಯಾಗಿದ್ದವನು ಹಾವಿನ ಹೆಡೆಯಾಗಿ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಸೊಂಟ ಬಳಸಿರುವವರು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು.

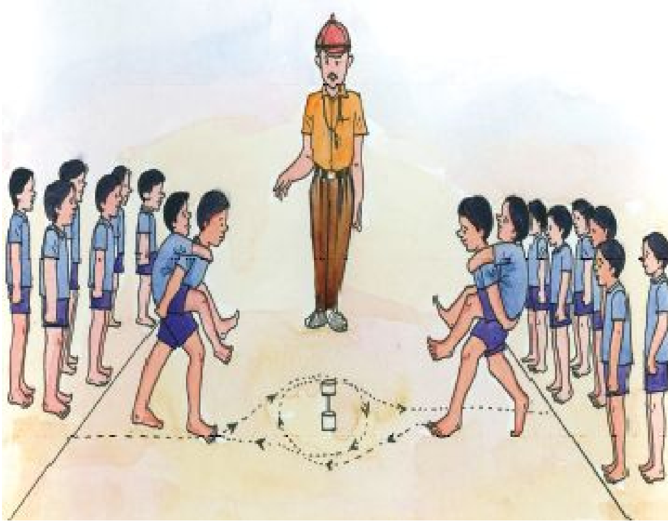
“ಮುಂದೆ ಗುರಿ ಇರಲಿ ಹಿಂದೆ ಗುರು ಇರಲಿ”



ಸೂಚನೆ: ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಆಟವನ್ನು ಖೋ ಖೋ ಆಟಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಆಟವನ್ನಾಗಿ ಆಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

12. ಮೂಟೆ ಹೊರು

ಎರಡು ಸಮತಂಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆ ಹಾಕಿ. 15-20 ಮೀ ದೂರದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ತಂಡಗಳ ಮುಂದೆ ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನಿಡಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿ ಊದಿದ ತಕ್ಷಣ ಆಯಾ ತಂಡದ ಮುಂದಿರುವ ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಒಬ್ಬನು ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ತನ್ನ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೂಸುಮರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮುಂದಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸುತ್ತಿಬರಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಗೆ ಬೇಗ ಬಂದವರಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಕ. ಹೀಗೆ ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಜೋಡಿಗಳಿಗೂ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಪಡೆದವರು ವಿಜೇತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬಲ ಹಾಗೂ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



“ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯ ನಾಡಿನ ಸಂಪತ್ತು”

ಸೂಚನೆ: ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಆಟವನ್ನು ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಆಟವನ್ನಾಗಿ ಆಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪಾಠ- 12 ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

“ಝಂಡಾ ಊಂಚಾ ರಹೇ ಹಮಾರಾ”

ಝಂಡಾ ಊಂಚಾ ರಹೇ ಹಮಾರಾ

ವಿಜಯೀ ವಿಶ್ವ ತಿರಂಗಾ ಪ್ಯಾರಾ || ಝಂಡಾ ||

ಸದಾ ಶಕ್ತಿ ಸರ್ಸಾನೇವಾಲಾ

ಪ್ರೇಮ ಸುಧಾ ಬರಸಾನೇವಾಲಾ ವೀರೋಂಕೋ ಹರ್ ಷಾನೇವಾಲಾ

ಮಾತೃ ಭೂಮಿಕಾ ತನ್ ಮನ್ ಸಾರಾ || ಝಂಡಾ ||

ಶಾನನ ಇಸಕೀ ಜಾನೇ ಪಾಯೇ

ಚಾಹೇ ಜಾನ್ ಭಲೇ ಹೀ ಜಾಯೇ

ವಿಶ್ವ ವಿಜಯ ಕರ್ಕೇ ದಿಖಲಾಯೇ

ತಬ್ ಹೋ ವೇ ಪ್ರಣ ಪೂರ್ಣ ಹಮಾರಾ || ಝಂಡಾ ||

ಆವೋ, ಪ್ಯಾರೆ ವೀರೋ ಆವೋ,

ಏಕ್ ಸಾಥ್ ಸಬ್ ಮಿಲ್ ಕರ್ ಗಾವೋ

ಭಾರತ್ ಮಾಕಿ ಜಯ್ ಜಯ್ ಬೋಲೋ

ಝಂಡಾ ಹೈ ಪ್ರಾಣೋ ಸೆ ಪ್ಯಾರಾ || ಝಂಡಾ ||

ಶ್ಯಾಮಲಾಲ್ ಗುಪ್ತ

ಭಾವಾರ್ಥ:

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪ್ರೀತ್ಯಾದರದ, ವಿಶ್ವವಿಜಯದ ಮೂರು ಬಣ್ಣದ ಧ್ವಜವು ಯಾವಾಗಲೂ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡಲಿ. ಸದಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ, ಪ್ರೇಮ ಸುಧೆಯನ್ನು ಸುರಿಸುವ, ವೀರರಿಗೆ ಹರುಷ, ಉತ್ಸಾಹ ನೀಡುವ ಈ ನಮ್ಮ ಧ್ವಜ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಜನರ ತನುಮನುವೆಲ್ಲವು ಆಗಿದೆ. ಈ ಧ್ವಜದ ಕೀರ್ತಿ, ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಕಾಪಾಡಲು ಪ್ರಾಣವನ್ನಾದರೂ ಅರ್ಪಿಸೋಣ. ಈ ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜವನ್ನು, ವಿಶ್ವಕ್ಕೇ ವಿಜಯ ಪತಾಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದು.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ:

ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಾಡ ಗೀತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ದೇಶ ಭಕ್ತಿಗೀತೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಹಾಡಿಸಬಹುದು.

ಸೂಕ್ತ ವಾದ್ಯಮೇಳ ಸಂಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಗೀತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ ಹೇಳಿಸುವುದು.

ಭಾಗ- 2. ತಾತ್ವಿಕ ಪಾಠ- 13 ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅರ್ಥ
2. ವ್ಯಾಖ್ಯೆ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ:

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಚರ್ಚಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಎಂಬ ತತ್ವ ಹೊಂದಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಖ್ಯೆ:

1. “ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ”
2. ಮಾರ್ಷಲ್ ರವರ ಪ್ರಕಾರ “ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಯಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಅನುಭವದ ಮೊತ್ತವೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ”
3. ಸಿ. ವಿ. ಬ್ಯುಕ್‌ರ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ “ಯೋಗ್ಯವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಗ್ಯ ನಾಗರೀಕರನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ”

“ಶರೀರ ಮಾಧ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ”

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನೀಡಿ ಅವನನ್ನು ಸದೃಢ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂತೋಷ ನೀಡಿ ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳಾದ ಧೈರ್ಯ, ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವನೆ, ಸಹಕಾರ

ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿ ದೇಶದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಯನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಲು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದೇ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಮುಖ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಯಾಮಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಆಟಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ದೈಹಿಕ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

“**ಹತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣವನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು ಲೇಸು**” - **ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ**

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಶಿಕ್ಷಣ ಓದುವುದರಿಂದ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ _______
2. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ _______ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.
3. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು _______ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

II. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅ	**ಬ**
1. ಸದೃಢ ದೇಹದಲ್ಲಿ	ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ
2. ಕ್ರೀಡೆ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ	ದೃಢ ಮನಸ್ಸು
3. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ	ಕೀಟ ತಿಂದ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ

“ಕ್ರೀಡೆ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ ನೀರಸ ಜೀವನ”

ಪಾಠ-14 ಕಬಡ್ಡಿ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ:

1. ಕಬಡ್ಡಿ ಇತಿಹಾಸ
2. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ನಿಯಮ
3. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯ.

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ:

ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಕಬಡ್ಡಿಯೂ ಒಂದು. ಇದು ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಅಪ್ಪಟ ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಏಷ್ಯಾಯಡ್ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿದ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕ ಆಟವಾಗಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ಸಲಕರಣೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಆಡಬಹುದಾದ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಾಯಕವಾದ ಮತ್ತು ಸರಳ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಟ ಆಡುವುದರಿಂದ ಕೌಶಲ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಚಪಲತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

ಇತಿಹಾಸ

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಪ್ರತೀತಿಯಿದೆ. ಇದು ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಆಟವಾಗಿ, ದೇಶದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿಂದಲೂ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಉದಾ: (ಹುತುತು, ಹು-ಡು-ಡು, ಚುಡು-ಗುಡು ಮುಂತಾದವು)

ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ತವರೂರೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಮರಾವತಿಯ ಹನುಮಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಂಡಲಿಯವರು 1918 ರಲ್ಲಿ ಈ ಆಟಕ್ಕೆ 'ಕಬಡ್ಡಿ' ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದರು. ಕಬಡ್ಡಿ ಶಬ್ದವು 'ಕೌನಬಡಾ' ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ "ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು" ಎಂದು ಅಂದರೆ, ಎದುರಾಳಿಗೆ ಪಂಥಾಹ್ವಾನ ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ.

1. 1923 ರಲ್ಲಿ ಬರೋಡದ "ಹಿಂದ್ ವಿಜಯ್ ಜಿಮ್‌ಖಾನ"ದವರು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ರಚಿಸಿದರು. ಈ ಆಟವನ್ನು ಜೈಮಿನಿ, ಅಮರ ಮತ್ತು ಸಂಜೀವಿನಿ ಮುಂತಾದ

ವಿಧಾನಗಳಿಂದಲೂ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಆಟಗಳು ಈ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

2. 1950 ರಲ್ಲಿ ಅಖಿಲಭಾರತ ಕಬಡ್ಡಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಇವರು ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪುನರ್ ರಚಿಸಿದರು.
3. 1972 ರಲ್ಲಿ ಅಮೆಚೂರ್ ಕಬಡ್ಡಿ ಫೆಡರೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು.
4. 1990 ರಲ್ಲಿ ಬೀಜಿಂಗ್ ಏಷಿಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಬಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು.

ಆಟದ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು:

1. ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ 12 ಜನ ಆಟಗಾರರಿರಬೇಕು 7 ಜನ ಆಟಗಾರರು ಪಂದ್ಯಾಟ ಆಡುವವರಿದ್ದು, 5 ಜನ ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ.
2. ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ‘ಕಬಡ್ಡಿ’ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತನ್ನ ಅಂಕಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
3. ಒಂದು ಅಂಕಣದ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರು ಔಟ್ ಆದಾಗ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ‘ಲೋನಾ’ ಎಂಬ 2 ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಅಂಕಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.
4. ಆಟಗಾರರು ಆಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ವಲಯವನ್ನು (ಲಾಬಿ) ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ಘರ್ಷಣೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಹುದು.
5. ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 6 ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುವಾಗ ದಾಳಿಗಾರನು ಲಾಭದ (ಬೋನಸ್) ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿದರೆ ದಾಳಿಗಾರನ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲಾಭದ (ಬೋನಸ್) ಅಂಕವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
6. ಲಾಭದ ಅಂಕ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಔಟ್ ಆದ ಆಟಗಾರರು ಒಳಬರುವಂತಿಲ್ಲ.

ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭ

a. ಲೇಟ್ ಎಂಟ್ರಿ
b. ಡಬಲ್ ಎಂಟ್ರಿ
c. 30 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ ರೈಡ್ ಮಾಡುವುದು.

d. ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರು ಔಟ್ ಆದಾಗ ಐದು ಸೆಕೆಂಡಿನ ಒಳಗೆ ಅಂಕಣಕ್ಕೆಪ್ರವೇಶ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ

e. ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದಲ್ಲಿನ ತನ್ನ ತಂಡದ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೆ.

f. ಟೈಮ್ ಔಟ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂಕಣದಿಂದ ಆಟಗಾರರು ಹೊರಗೆ ಹೋದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ

7. ಆಟವನ್ನು ಆಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಆಟಗಾರನು ಗಡಿದಾಟಿದರೆ ಅವನನ್ನು 'ಔಟ್' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳ ಶರೀರವೇ ಆತ್ಮದ ಅರಮನೆ

ಅಂಕಣದ ಪರಿಚಯ:

ಸಮತಟ್ಟಾದ ನುಣುಪು ಹದ ಮಣ್ಣಿನ ಅಂಗಳವಾಗಿದ್ದು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದ ಸುತ್ತಲೂ 4 ರಿಂದ 5 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಡಚಣೆಯಿಲ್ಲದ ಮೈದಾನವಿರಬೇಕು.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆವತಿಯಿಂದ ನಡೆಸಲಾಗುವ ಪಂದ್ಯಾಟಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲಾಗುವುದು:

ವಿಭಾಗ ಮತ್ತು ವಯೋಮಿತಿ	ಆಟದ ಸಮಯ	ಮೈದಾನದಅಳತೆ	ದೇಹದ ತೂಕ ಕಿ. ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ 14 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕರು ಮತ್ತುಬಾಲಕಿಯರು	15 - 5 - 15 = 35 ನಿಮಿಷಗಳು	11 *18 ಮೀಟರ್	51 k. g. 48 K. g.

ಕಬಡ್ಡಿ ಅಂಕಣ

ಅಂಕಣದ ಚಿತ್ರ

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂಬ ಪದವು ________ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ.
2. ‘ಲೋನಾ’ ಎಂದರೆ ________ ಅಂಕಗಳು.
3. ‘ಕ್ಯಾಂಟ್’ ಎಂಬ ಪದವು ________ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಒಂದು ಕಬಡ್ಡಿ ತಂಡದಲ್ಲಿ ________ ಆಟಗಾರರು ಇರುತ್ತಾರೆ.
    1. 7 + 5
    2. 8 + 4
    3. 6 + 6
    4. 9 + 3

2. ಬೋನಸ್ ಎಂದರೆ ________ ಅಂಕಗಳು
    1. 1
    2. 3
    3. 4
    4. 2

3. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಕ್ಕೆ 'ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂದು ________ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾ
    1. 1818
    2. 1918
    3. 1920
    4. 1928

III. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅ	ಬ

1. ರಕ್ಷಣಾ ಕೌಶಲ್ಯ	ಸೈಡ್ ಕಿಕ್
2. ಆಕ್ರಮಣ ಕೌಶಲ್ಯ	ಹು-ತು-ತು
3. 'ಕಬಡ್ಡಿ' ಹಿಂದಿನ ಹೆಸರು	ತೊಡೆ ಹಿಡಿತ

IV. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಅಂಕಣ ಹೇಗಿರಬೇಕು ?
2. ಭಾರತೀಯ ಪುರಾತನ ಕ್ರೀಡೆ ಯಾವುದು ?
3. ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ ?
4. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ಅಂಕಣ ಬರೆದು ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ ?

ಪಾಠ– 15 ಖೋ ಖೋ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ:

1. ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ.
2. ಮೈದಾನದ ಅಳತೆ.
3. ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು.

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ:

ಖೋ ಖೋ ಆಟವು ಅಪ್ಪಟ ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಟವು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ವೇಗಕ್ಕೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದ್ದು, ಆಟಗಾರರ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ, ಚಪಲತೆ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಹಾಗೂ ಸಮೂಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಂತಹ ಆಟ ಇದಾಗಿದೆ.

ಇತಿಹಾಸ

ಖೊ-ಖೋ ಆಟವು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಭಾರತದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಪುಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ಅಂದಿನ ಜನರು ಹೋಳಿ, ದೀಪಾವಳಿ ಮುಂತಾದ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ತಿಲಕ್, ಗೋಖಲೆ, ಪರಾಂಜಪೆ ಮುಂತಾದ ರಾಷ್ಟ್ರನಾಯಕರುಗಳು ಈ ಆಟದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತೀಯರ ಸ್ವದೇಶಾಭಿಮಾನ ಹಾಗೂ ದೇಶೀಯ ಆಟದ ಮೇಲಿನ ಗೌರವದಿಂದ ಈ ಆಟವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಈ ಆಟವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿತು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇತಿಹಾಸಕಾರರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಇತಿಹಾಸ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ "ಖೊ" ಪದವು ಸಂಸ್ಕೃತದ 'ಸ್ಯೂ' ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ. (ಟಚ್-ಗೊ. ಮುಟ್ಟು-ಓಡು) ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಬದಿಂದ ಕಂಬಕ್ಕೆ ಓಡುವುದು, ಮತ್ತೊಬ್ಬನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಮುಟ್ಟಾಟದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ಆಡಲಾಗುತಿತ್ತು. ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿತ್ತು.

ಖೋ-ಖೋ ಆಟ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ದಾರಿ:

ಪುಣೆಯ "ಡೆಕ್ಕನ್ ಜಿಮ್‌ಖಾನಾ" ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು. 'ಬರೋಡಾ ಜಿಮ್‌ಖಾನಾ' ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ಆಟದ ಅನೇಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ "ಅಖಿಲ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಂಡಳಿ" ಈ ಆಟದ ತರಬೇತಿ ಕೋರ್ಸುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಈ

ಆಟದ ನಿಯಮಾವಳಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು (ರೂಲ್ಸ್ ಆಫ್ ಖೋ-ಖೋ) ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. 1960 ರ ಬರ್ಲಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಓಲಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು.

1957 ರಲ್ಲಿ ಖೋ-ಖೋ ಫೆಡರೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ (ಕೆ. ಕೆ. ಎಫ್. ಐ.) ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಆಡದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿ ಹಲವು ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದವು. ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖೋ- ಖೋ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ನ್ನು ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದ ವಿಜಯವಾಡದಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸಲಾಯಿತು. 'ಕೆಕೆಎಫ್ಐ' ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲವು ಸಂಘಟನೆಗಳು ಖೋ-ಖೋ ಕ್ರೀಡೆಯ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಮೈದಾನದ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು:

1. **ಅಂತಿಮರೇಖೆ:** ಇದು ಮೈದಾನದ ಅಗಲವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಗೆರೆ AD ಮತ್ತು BC ಗೆರೆಗಳು ಅಂತಿಮ ಗೆರೆಗಳಾಗಿವೆ. (ಚಿತ್ರನೋಡಿ)

ಅಳತೆ: ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಅಗಲ 14 ಹಾಗೂ ಜೂನಿಯರ್ ಬಾಲಕ / ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಆಗಲ 16ಮೀ

2. **ಪಕ್ಕದ ರೇಖೆ:** ಇವು ಮೈದಾನದ ಉದ್ದವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಗೆರೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ AB ಮತ್ತು DC ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದೆ.

ಅಳತೆ: ಜೂನಿಯರ್ ಬಾಲಕ / ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಉದ್ದ 29 ಮೀ ಸಬ್‌ಜೂನಿಯರ್ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಉದ್ದ 25ಮೀ.

3. ಮೈದಾನ: ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ABCD ಆಯತಕ್ಕೆ ಮೈದಾನ ಎನ್ನುವರು. ಅಂತಿಮ ರೇಖೆ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕದ ರೇಖೆಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಉಂಟಾಗುವ ಆಯತಾಕಾರದ ಕ್ಷೇತ್ರವೇ ಖೋ-ಖೋ ಮೈದಾನ.

4. ಕಂಬಗಳು: EFGH ಒಳಗೊಂಡ ಎರಡು ಕಂಬ ಗೆರೆಗಳ ನಡುವಿನ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಅಂಕಣ (ಕೋರ್ಟ್) ಎನ್ನುವರು.

5. ಕಂಬಗಳು: ಎರಡು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮರದ ಕಂಬಗಳನ್ನು ಅಂಕಣದ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಬದ ರೇಖೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಓಣಿ ಸಂದಿಸುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೂಳಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. (M ಮತ್ತು N) ಕಂಬದ ಎತ್ತರ: 120 ಸೆಂ. ಮೀ. ನಿಂದ 125 ಸೆಂ. ಮೀ ಕಂಬದ ವ್ಯಾಸ 9 ರಿಂದ 10 ಸೆಂ. ಮೀ. ಇರಬೇಕು. EH ಮತ್ತು GF ಕಂಬದ ರೇಖೆಗಳು.

6. ಕಂಬ ರೇಖೆಗಳು: EH ಮತ್ತು GF ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಕಂಬ ಗೆರೆಗಳೆಂದು

ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

7. ಮಧ್ಯದ ಓಣಿ: MN ರೇಖೆ 30 ಸೆಂ. ಮೀ ಅಗಲದ ಓಣಿ. ಅಳತೆ ಜ್ಯೂನಿಯರ್ಸ್‌ಗೆ 24 ಮೀ. ಸಬ್‌ಜ್ಯೂನಿಯರ್ಸ್‌ಗೆ 20 ಮೀ.

8. ಅಡ್ಡ ಓಣಿ: XY ಒಂದು ಪಕ್ಕದ ಗೆರೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಪಕ್ಕದ ಗೆರೆಯವರೆಗೆ 30 ಸೆಂ. ಮೀ. (ಅಥವಾ ಒಂದು ಅಡಿ) ಅಗಲಳತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದುಕ್ಕೊಂದು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಗೆರೆಗಳು. ಉದ್ದಳತೆ: ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ 14 ಮೀಟರ್ ಜೂನಿಯರ್ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ 16 ಮೀಟರ್.

9. ಚೌಕ: 30* 30 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಗಲಳತೆಯ 8 ಚೌಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಕಣದ ಮಧ್ಯ ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಅಡ್ಡ ಓಣಿಗಳೂ ಹಾದು ಹೋಗುವಾಗ 30* 30 ಸೆಂ. ಮೀ. ಅಗಲಳತೆಯ 8 ಚೌಕಗಳು ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಮುಟ್ಟುವ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳಗಳಾಗಿವೆ.

10. ಮುಕ್ತವಲಯ: ADHE ಮತ್ತು BCGF ಆಯತ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು.

11. ಲಾಬಿ: ಮೈದಾನದ ಸುತ್ತಲೂ 1.50 ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದ ರೇಖೆಗೆ ಲಾಬಿ ಎನ್ನುವರು (ಚಿತ್ರ PQRS)

ಚೇಸರ್ಸ್ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವರು:

ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವರು ಒಟ್ಟು ಒಂಬತ್ತು ಜನ. ಇವರಲ್ಲಿ 8 ಜನ ಆಟಗಾರರು 8 ಚೌಕಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ. 9 ನೇ ಯವನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು ಓಟಗಾರರನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುತ್ತಾನೆ.

ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರ:

ಎದುರಾಳಿ ರಕ್ಷಣೆಗಾರನನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ 9ನೇ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರ ಎನ್ನುವರು.

ಓಡುವವರು:

ಮುಟ್ಟುವವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಓಡುವವರು (ಡಾಡ್ಜರ್ಸ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ರಕ್ಷಣೆಗಾರರು:

ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿರುವ 3 ಜನ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಗಾರರು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಖೋ ಕೊಡುವುದು:

ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರನು ಆಟಗಾರನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಂದು ತನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ಜೋರಾಗಿ 'ಖೋ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಖೋ ಕೊಡುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ತಪ್ಪು:

ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಗಾರನು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿಯ ಯಾವುದೇ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪು (ಫೌಲ್) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವರು.

ದಿಕ್ಕು / ಮಾರ್ಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು:

ಒಂದು ಕಂಬದ ಗೆರೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಂಬದ ಗೆರೆಯವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಗೆರೆಯ ಕಡೆಗೆ ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮಾರ್ಗವೇ ದಿಕ್ಕು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಭುಜದಗೆರೆ:

(ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮುಟ್ಟುವವನು) ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರನು ತನ್ನ ಭುಜವನ್ನು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವನೋ ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. 90 ಡಿಗ್ರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಿಂದೆ ಬಂದರೆ ರಿಸೀಡ್ (ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವಿಕೆ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇದು ಭುಜದ ರೇಖೆ.

ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವಿಕೆ:

ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಈಗಾಗಲೇ ಆಕ್ರಮಿಸಿದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕಿಂತ ಹಿಂದೆ ಸರಿದರೆ ಅಥವಾ ಭುಜರೇಖೆಯ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವಿಕೆ (ರಿಸೀಡ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮುಕ್ತವಲಯ ಬಿಡುವುದು:

ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರನು ಮುಕ್ತವಲಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪಾದಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು "ಮುಕ್ತವಲಯ ಬಿಡುವುದು" ಎನ್ನುವರು.

ಮೈದಾನದ ಹೊರಗೆ:

ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರನು (ಡಾಡ್ಜರ್) ತನ್ನ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳಿಂದ ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮೈದಾನದ ಹೊರಗಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ರಕ್ಷಣೆ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಮೈದಾನದಿಂದ "ಹೊರಗೆ" ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವರು.

ಪ್ರವೇಶ:

ಓಡುವ ಆಟಗಾರನು ರಕ್ಷಣೆ ಆಟಗಾರನಾಗಿ ಮೈದಾನದ ಹೊರಗಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆಪ್ರವೇಶ ಎಅನ್ನುವರು.

ಪಂದ್ಯಾಟ ಸಂಘಟನೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಉಪಕರಣಗಳು:

1. ಕಂಬಗಳು -2
2. ಮಾರ್ಕಿಂಗ್ ಹಗ್ಗ
3. ಅಳತೆ ಟೇಪು
4. ಸ್ಟಾಪ್ ವಾಚ್ (ತಡೆ ಗಡಿಯಾರ)
5. ಸ್ಕೋರ್ ಶೀಟ್ (ಅಂಕಪಟ್ಟಿ)
6. ಸ್ಕೋರ್ ಬೋರ್ಡ್
7. ವೇಳೆ ತೋರಿಸುವ ಫಲಕ
8. ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ
9. ವಿಶಲ್ (ಸೀಟಿ)
10. ಕ್ರೀಡಾಸಮವಸ್ತ್ರ

ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು:

1. ನಾಣ್ಯ ಚಿಮ್ಮುವಿಕೆ ಆದ ನಂತರ ಟಾಸ್ ಗೆದ್ದ ತಂಡದ ನಾಯಕನು ಆಕ್ರಮಣ ಅಥವಾ ಡಾಡ್ಜಿಂಗ್ (ರಕ್ಷಣೆ) ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವನು.
2. ಆಟದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಓಡುವ ತಂಡದ ಮೊದಲ ಮೂವರು ಆಟಗಾರರು ಮೈದಾನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು.
3. ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಮುಟ್ಟುವವರು ಖೋ ಪಡೆಯಲಾರದೇ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಏಳಬಾರದು ಮತ್ತು ಕುಳಿತ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಬಾರದು.
4. ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರನು ಮುಟ್ಟುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ತುಳಿಯಬಾರದು ಹಾಗೂ ದಾಟಬಾರದು.
5. ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರನು ಕುಳಿತ ಆಟಗಾರನ ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿ "ಖೋ" ಕೊಡಬೇಕು. ದಾಳಿಗಾರನು "ಖೋ" ಪಡೆಯದೇ ಏಳುವಂತಿಲ್ಲ.
6. ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರನು ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಅಡ್ಡಗೆರೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದು ಮುಂದಿನ ಆಟಗಾರನಿಗೆ "ಖೋ" ಕೊಡಬೇಕು. ಆತನು ಹಿಂದೆ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ.
7. ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರನು ಅಡ್ಡಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಎಡಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಬಲಬದಿಗೆ ಹೋಗುವ ಅವಕಾಶ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾನೆ.

8. ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರರು ಓಡುವವರಿಗೆ ಅಡೆತಡೆ ಮಾಡಬಾರದು.

9. ಮುಕ್ತವಲಯದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟುವವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

10. ಆಟದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರನು ಅಂಕಣದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗಲೂ ತಾನು ಕ್ರಮಿಸುವ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಾರದು.

11. ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರನು ಬದಿರೇಖೆ ಅಥವಾ ಅಂತಿಮಗೆರೆಯಿಂದ ಮೈದಾನದೊಳಗಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಔಟ್ ಕೊಡಬೇಕು.

12. ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘಿಸದೇ ದಾಳಿಗಾರನು ಓಡುವವರನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಔಟ್ ಕೊಡಬೇಕು. ಕಾಲಿಂದ ಮುಟ್ಟಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

13. ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರನು ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದಾಗ ತೀರ್ಪುಗಾರನು "ಸಣ್ಣ ಸೀಟಿ" ಊದಿ ಫೌಲ್ ಸಂಕೇತ ನೀಡುವರು. ಆಗ ಸಕ್ರಿಯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುಗಾರನು ತನ್ನ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಅಥವಾ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ 'ಖೋ' ಕೊಡಬೇಕು.

ಪಂದ್ಯದ ನಿಯಮಗಳು:

1. ಖೋ- ಖೋ ತಂಡವೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 12 ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ಜನ ಆಡುವವರು ಮತ್ತು ಮೂರು ಜನ ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರು.

2. ಅವಧಿ: ಒಂದು ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್‌ನಲ್ಲೂ ಓಡುವ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟುವ ಸರದಿಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಪಂದ್ಯದ ಸಮಯ (ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ):

ಒಂದನೇಯ ಸರದಿ					**ಎರಡನೇಯ ಸರದಿ**			
ತಂಡಗಳು	ಒಂದನೆಯ ಸುತ್ತು	ಲಘು ವಿಶ್ರಾಂತಿ	ಎರಡನೆಯ ಸುತ್ತು	ದೀರ್ಘ ವಿಶ್ರಾಂತಿ	ಮೂರನೆಯ ಸುತ್ತು	ಲಘು ವಿಶ್ರಾಂತಿ	ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸುತ್ತು	ಒಟ್ಟು ಸಮಯ
ಪುರುಷ/ ಕಿರಿಯ/	9 ನಿಮಿಷ	5 ನಿಮಿಷ	9 ನಿಮಿಷ	9 ನಿಮಿಷ	9 ನಿಮಿಷ	5 ನಿಮಿಷ	9 ನಿಮಿಷ	55 ನಿಮಿಷ

ಬಾಲಕ/ ಬಾಲಕಿಯರು								
ಅತಿ ಕಿರಿಯ/ ಬಾಲಕ/ ಬಾಲಕಿಯರು	7 ನಿಮಿಷ	3 ನಿಮಿಷ	7 ನಿಮಿಷ	6 ನಿಮಿಷ	7 ನಿಮಿಷ	3 ನಿಮಿಷ	7 ನಿಮಿಷ	40 ನಿಮಿಷ

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬಿರಿ.

1. ಜೂನಿಯರ್ ಬಾಲಕರ ಖೋ-ಖೋ ಅಂಕಣದ ಉದ್ದ _______ ಮೀ ಮತ್ತು ಅಗಲ _______ ಮೀ ಗಳು.
2. ಖೋ-ಖೋ ಆಟವು _______ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು.
3. ಖೋ-ಖೋ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ _______ ರಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿತು.
4. ಖೋ-ಖೋ ಕಂಬದ ಎತ್ತರ _______ ಸೆಂ. ಮೀ.

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. “ಖೊ” ಎಂಬ ಪದವು _______ ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ.
    1. ಪ್ಯೂ
    2. ಸ್ಯೂ
    3. ಕ್ಯೂ
    4. ಚ್ಯೂ

2. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಖೋ - ಖೋ ಫೆಡರೇಷನ್ _______ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದತು.
    1. 1967
    2. 1977

3. 1957
4. 1987

3. 1936 ರ ________ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು.
1. ಬರ್ಲಿನ್
2. ಜರ್ಮನಿ
3. ಅಥೆನ್ಸ್
4. ಚೀನಾ

III. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅ	**ಆ**
1. ಚೇಸರ್	ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರ
2. ಡಾಡ್ಜರ್	ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆ
3. ಫೌಲ್	30*30 ಸೆಂ.ಮೀ.
4. ಲಾಬಿ	ದಾಳಿ ತಂಡದ ಆಟಗಾರ
5. ಚೌಕ	1.50 ಮೀಟರ್

IV. ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.
1. ಕೆ. ಕೆ. ಎಫ್. ಐ. ಇದನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.
2. ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಖೋ-ಖೋ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಸಂಸ್ಥೆ ಯಾವುದು?
3. ಖೋ-ಖೋ ಆಟದ ಪಂದ್ಯವೊಂದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್ ಇರುತ್ತವೆ?

4. ಖೋ-ಖೋ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ?

5. 'ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವಿಕೆ' ಎಂದರೇನು?

ಪಾಠ – 16 ಫುಟ್‌ಬಾಲ್

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ:

1. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ.
2. ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ.
3. ಆಟದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು.

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ:

ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ "ಫುಟ್‌ಬಾಲ್" ಕೂಡಾ ಒಂದು. ಕಾಲಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಒದೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಆಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರೀಡೆಗೆ 'ಸಾಕರ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಚೆಂಡನ್ನು ತಮ್ಮ ತಂಡದ ಸಹ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿಗೆ 'ಪಾಸ್' ಮಾಡುವುದು, ಒದೆಯುವುದು, ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿ ಎದುರಾಳಿಯ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ಗೋಲಿನೊಳಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೇ 'ಫುಟ್‌ಬಾಲ್'. ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಂಡ ಹೆಚ್ಚು ಗೋಲು ಗಳಿಸುವುದೋ ಅದೇ ವಿಜಯಿ ತಂಡ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗುವುದು.

ಇತಿಹಾಸ

'ಫುಟ್‌ಬಾಲ್' ಕ್ರೀಡೆಯು ಕ್ರಿ. ಪೂ. 500 ಗಿಂತಲೂ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬ ಪ್ರತೀತಿ ಇದೆ. ಆಧುನಿಕ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯು 1863 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ಪೋಷಕರು "ಲಂಡನ್ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್" ಅನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಈ ಕ್ರೀಡೆಗೆ "ಕಿಕ್ಕಿಂಗ್ ಗೇಮ್" (ಒದೆಯುವ ಆಟ) ಎಂದು ಕರೆದರು.

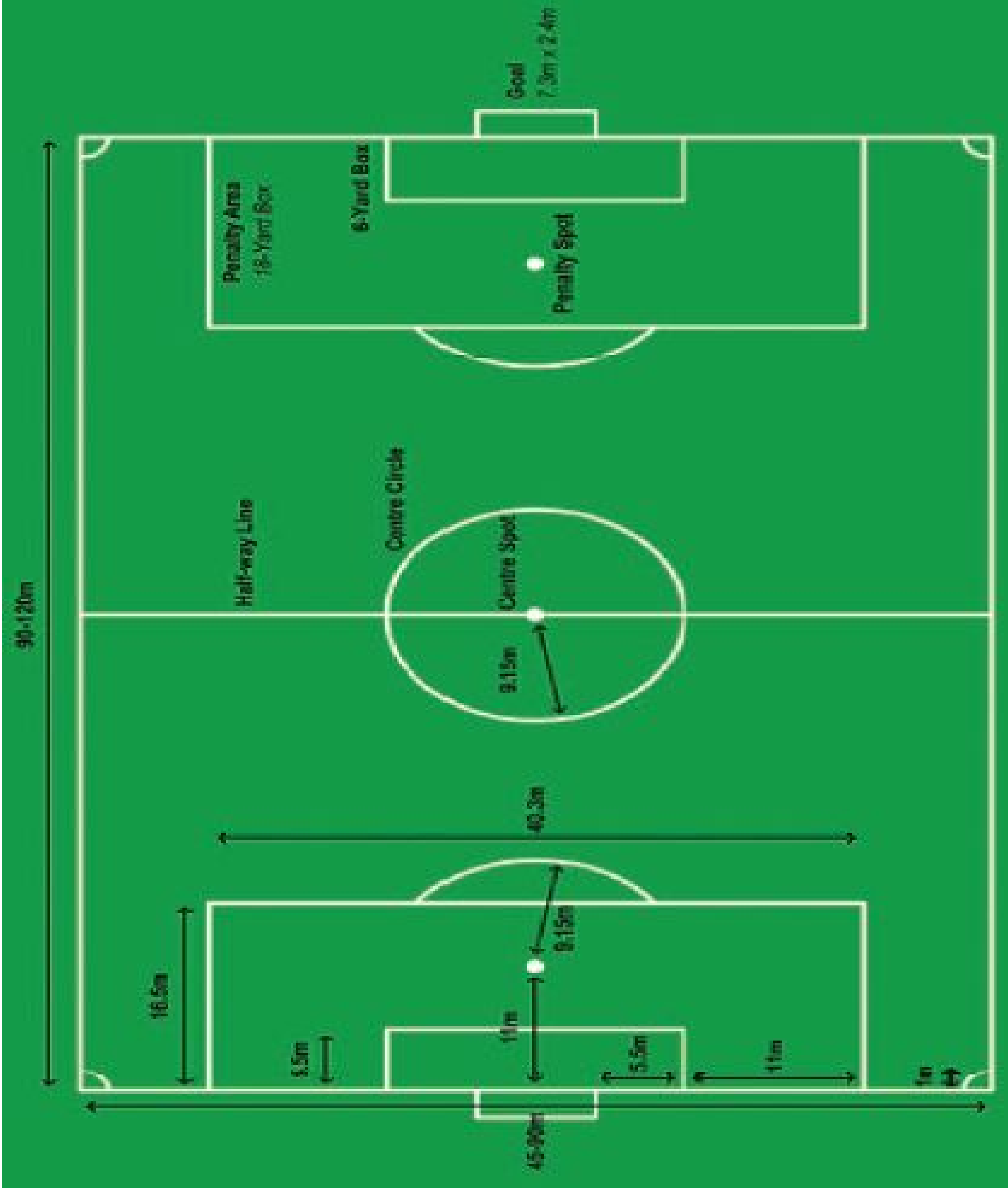
1904 ರಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ "ಫೆಡರೇಷನ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಡಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್" (FIFA) ಅನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು 'ವಿಶ್ವಕಪ್' ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು "ಉರುಗ್ವೆದಲ್ಲಿ" ಸಂಘಟಿಸಿತು.

“1937 ರಲ್ಲಿ ಸಿಮ್ಲಾದಲ್ಲಿ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್” ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು. ಈಗ ಫೀಫಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಪಂಚದ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುತ್ತಿದೆ.

1900 ನೇ ಇಸ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಒಲಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು.

ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಂಕಣ ಮತ್ತು ಅಳತೆಗಳು:

ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಂಕಣವು ಆಯತಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು ನಮಗೆ ಲಭವಿರುವ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಉದ್ದ ಅಗಲಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಆಟದ ಮೈದಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೆಹುದು. ಅಂಕಣದ ಉದ್ದ- 90 ಮೀ ಅಥವಾ 120 ಮೀ. (100 ಯಾರ್ಡ್ ಅಥವಾ 130 ಯಾರ್ಡ್) ಅಂಕಣದ ಅಗಲ- 45 ಮೀ ಅಥವಾ 90 ಮೀ. (50 ಯಾರ್ಡ್ ಅಥವಾ 100 ಯಾರ್ಡ್)



ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು:

1. ಚೆಂಡು
2. ಗೋಲ್‌ಕಂಬಗಳು

3. ಸೀಟಿ
4. ಧ್ವಜಗಳು
5. ಜಾಳಿಗೆ
6. ಸ್ಟಾಪ್ ವಾಚ್

1. ಚೆಂಡು:

ಚೆಂಡಿನ ಸುತ್ತಳತೆ 68 ಸೆಂ. ಮೀ. ರಿಂದ 70 ಸೆಂ. ಮೀ. ಇರುತ್ತದೆ. ಚೆಂಡಿನ ತೂಕವು 410 ಗ್ರಾಂ ದಿಂದ 450 ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ.

2. ಗೋಲ್ ಕಂಬಗಳು:

ಗೋಲ್ ಕಂಬಗಳ ನಡುವೆ ಅಗಲ 7.32 ಮೀಟರ್ (8 ಯಾರ್ಡ್) ಹಾಗೂ ಎತ್ತರ 2.44 ಮೀ. (2.67 ಯಾರ್ಡ್) ಇದ್ದು ಚೆಂಡು ಗೋಲ್ ಕಂಬಗಳ ಒಳಗಿನಿಂದ ದೂರ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಜಾಳಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಧ್ವಜ:

ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 6 ಧ್ವಜಗಳಿದ್ದು ಅವು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ 5 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂಕಣದ 4 ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಧ್ವಜಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಿರಬೇಕು (ಮಧ್ಯಗೆರೆಯ ಬದಿಯ ಗೆರೆಯಿಂದ 1 ಯಾರ್ಡ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಈ ಧ್ವಜ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ).

ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು:

ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಈ ಕ್ರೀಡೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

1. ಒಂದು ತಂಡದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಟ 16 ಆಟಗಾರರಿದ್ದು ಪ್ರತಿ ತಂಡದಿಂದ 11 ಜನ ಮಾತ್ರ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ.

2. ಟಾಸ್ ಗೆದ್ದವರು ತಮ್ಮ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಅರ್ಧ ಅಂಕಣ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಚೆಂಡನ್ನು "ಕಿಕ್ ಆಫ್" (ಜೊತೆಗಾರನಿಗೆ ಪಾಸ್) ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
3. ಪಂದ್ಯವು 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಎರಡು ಅವಧಿಯಾಗಿದ್ದು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯ ಇರುತ್ತದೆ.
4. ಪಂದ್ಯವು ಮಧ್ಯ ರೇಖೆಯಿಂದ 'ಕಿಕ್ ಆಫ್' ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
5. ಚೆಂಡು ಕೈಗೆ ತಾಕಿದರೆ 'ಫೌಲ್' ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಚೆಂಡು ಗೋಲ್ ಕಂಬಗಳ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಹೋದಾಗ ಅದನ್ನು 'ಗೋಲ್' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
7. ಚೆಂಡು ಬದಿಯ ರೇಖೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋದಾಗ (ಸೈಡ್‌ಲೈನ್, ಟಚ್‌ಲೈನ್) ಎದುರಾಳಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಸೆಯಲು (ಥ್ರೋ ಇನ್) ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
8. ಚೆಂಡು ಗೋಲ್‌ಲೈನ್ (End Line) ಮುಖಾಂತರ ರಕ್ಷಣಾ ತಂಡದ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಬಡಿದು ಹೋದರೆ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ 'ಕಾರ್ನರ್ ಕಿಕ್' ಕೊಡಲಾಗುವುದು.
9. ಗೋಲ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾ ತಂಡದಿಂದ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ತಪ್ಪಾದರೆ "ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಕಿಕ್" ನೀಡಬೇಕು.
10. ಒಂದು ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಟ 3 ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.
11. ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಲುಗಳಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗೋಲ್ ಸ್ಕೋರ್ ಸಮವಾಗಿದ್ದರೆ 15-15 ನಿಮಿಷಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯ ಆಟಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಮ ಗೋಲುಗಳಾದರೆ 5-5 ಕಿಕ್‌ಗಳ 'ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಮಾರ್ಕ್‌ನಿಂದ ಕಿಕ್' (Kick from penalty mark) ನಿಯಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬೇಕು ಆಗಲೂ ಪಂದ್ಯ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗದಿದ್ದರೆ, 1-1 ಗೋಲುಗಳ 'ಸಡನ್ ಡೆತ್' ನಿಯಮ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ

1. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು _______

2. ಆಧುನಿಕ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ವರ್ಷ ________
3. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಂಕಣದ ಉದ್ದ ________ ಅಗಲ ________

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಚೆಂಡಿನ ತೂಕ ________ ಇರುತ್ತದೆ.

a. 410 ರಿಂದ 450 ಗ್ರಾಂ.
b. 260 ರಿಂದ 280 ಗ್ರಾಂ.
c. 400 ರಿಂದ 410 ಗ್ರಾಂ.
d. 450 ರಿಂದ 480 ಗ್ರಾಂ.

2. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ________ ಧ್ವಜಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

a. 8
b. 4
c. 6
d. 10

3. ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ________ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಿಮ್ಲಾದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು.

a. 1947
b. 1938
c. 1937
d. 1949.

III. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅ	ಆ
1. ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟದ ಸಮಯ	ಉರುಗ್ವೆ
2. ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ	90 ನಿಮಿಷ
3. ಮೊದಲ ಫುಟ್ ಬಾಲ್ ವಿಶ್ವಕಪ್	15 -15 ನಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ.
4. ಗೋಲುಗಳು ಸಮವಾಗಿದ್ದರೆ	11 + 5

IV. ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ ?
2. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ವರ್ಷ ಯಾವುದು?
3. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಯಾವ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಓಲಂಪಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು?

ಮೇಲಾಟಗಳು ಪಾಠ- 17 ವೇಗದ ಓಟಗಳು

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

1. ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು
2. ವೇಗದ ಓಟದ ನಿಯಮಗಳು
3. ಓಟದಲ್ಲಿ ಓಟಗಾರರು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳು
4. ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ರಚನೆ
5. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಓಟಗಾರರ ದಾಖಲೆಗಳು.

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ:

400 ಮೀ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜಿಗಿತದ, ಎಸೆತದ ಮತ್ತು ಓಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಮೇಲಾಟಗಳು ಎನ್ನುವರು. ಮೇಲಾಟಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕ್ರೀಡೆಗಳ "ತಂದೆ" ಎನ್ನುವರು. "ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್" ಶಬ್ದವು "ಅಥ್ಲಾನ್" ಎಂಬ ಗ್ರೀಕ್ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. "ಅಥ್ಲಾನ್" ಎಂದರೆ "ಸ್ಪರ್ಧೆ" ಎಂದರ್ಥ. ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ "ಎರಡು ನೇರ ಮತ್ತು ಎರಡು ತಿರುವು"ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ವೇಗದ ಓಟದ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು:

ವೇಗದ ಓಟಗಳು

100 ಮೀ, 200 ಮೀ,

400 ಮೀ ಓಟಗಳು.

60 ಮೀ ಅಡೆತಡೆ ಓಟ

(ಒಳಾಂಗಣ) 100

ಮೀ, 110 ಮೀ, 400

ಮೀ ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು

ವೇಗದ ಓಟಗಳನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

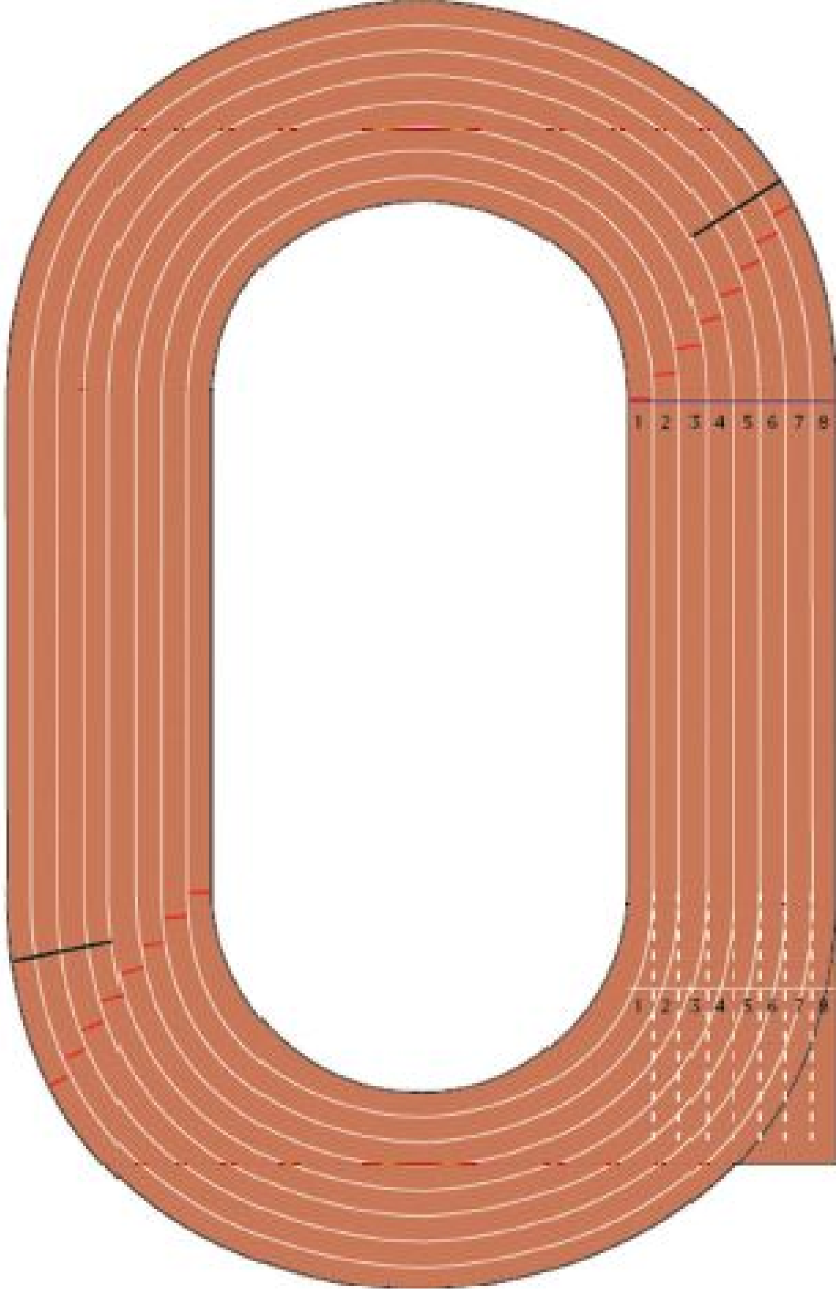
1. ಕಡಿಮೆ ದೂರದ ವೇಗದ ಓಟಗಳು - 100ಮೀ, 200ಮೀ ಓಟ, 80 ಮೀ, 100 ಮೀ ಅಡೆತಡೆ ಓಟ 110 ಮೀ ಅಡೆತಡೆ ಓಟಗಳು.
2. ದೂರದ ವೇಗದ ಓಟಗಳು - 400 ಮೀ ಓಟ, 400 ಮೀ ಅಡೆತಡೆ ಓಟ.

ವೇಗದ ಓಟದ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು:

1. ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕ್ರೌಚ್ ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
2. ಕ್ರೀಡಾಪಟು ತನಗೆ ನಿಗಧಿ ಮಾಡಿದ ಓಣಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಓಡಬೇಕು.
3. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
4. ಸ್ಪೈಕ್ ಅಥವ ಶೂಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಯೇ ಓಡಬೇಕು.
5. ಕ್ರೀಡಾ ಸಮವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿಯೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.
6. ಪ್ರಾರಂಭಿಕರು ನೀಡುವ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಅಕ್ರಮಗಳು:

1. ಓಟಗಾರನು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ, ಎರಡನೇ ಬಾರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಓಟಗಾರನು ತಪ್ಪುಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.
2. ತನ್ನ ಓಣಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಿದರೆ ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.
3. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಓಟಗಾರನಿಗೆ ತೊಂದರೆ ನೀಡಿದರೆ ಅಂತವರನ್ನು ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.
4. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಉದ್ದೀಪನಾ ಮದ್ದು ಸೇವಿಸಿದ್ದು ಸಾಬೀತಾದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳನ್ನು ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಂತರ ಸಾಬೀತಾದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಪದಕಗಳನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನಿಷೇಧಕ್ಕೂ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು:

ಸ್ಕೂಲ್ ಗೇಮ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ (ಎಸ್. ಜಿ. ಎಫ್. ಐ.) ನಿಯಮದಂತೆ 14 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 100 ಮೀ, 200 ಮೀ, 400 ಮೀ ಹಾಗೂ 600 ಮೀ ಓಟದ

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಜ್ಯದ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು:

ರಾಜ್ಯದ ದಾಖಲೆಗಳು (ಪುರುಷರು ವಿಭಾಗ):

1. 100 ಮೀ. ಓಟ.	1. ಲಾನೆಲ್ ಜೊನಾಸ್	10.4 ಸೆ.
	2. ಕ್ಲಿಫೊರ್ಡ್ ಜೊಸ್ಸಾ	10.4 ಸೆ.
	3. ಬೋಪಣ್ಣ ಜಿ. ಎನ್.	10.4 ಸೆ.
	4. ವಿಲಾಸ್ ನೀಲ್‌ಗುಂದ್	10.04 ಸೆ.
2. 200 ಮೀ. ಓಟ	ಕ್ಲಿಫೊರ್ಡ್ ಜೊಸ್ಸಾ	21.0 ಸೆ.
3. 400 ಮೀ ಓಟ	ಉದಯ.ಕೆ. ಪ್ರಭು	46.6 ಸೆ.

ರಾಜ್ಯದ ದಾಖಲೆಗಳು (ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಭಾಗ):

1. 100 ಮೀ. ಓಟ.	ಇ. ಬಿ. ಶೈಲಾ	11.5 ಸೆ.
2. 200 ಮೀ. ಓಟ	ಅಶ್ವಿನಿ ನಾಚಪ್ಪ	23.4 ಸೆ.
3. 400 ಮೀ. ಓಟ	ರೊಸಾ ಕುಟ್ಟಿ	53.6 ಸೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು (ಪುರುಷರ ವಿಭಾಗ):

100 ಮೀ ಓಟ.	1. ಅಬ್ದುಲ್ ನಸೀರ್ ಖುರೇಶಿ.	10.30 ಸೆ.
200 ಮೀ ಓಟ	2. ಅನಿಲಕುಮಾರ ಪ್ರಕಾಶ್	20.73 ಸೆ.
400 ಮೀ ಓಟ	3. ಕೆ.ಎಮ್. ಬೀನು	45.48 ಸೆ.

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು (ಪುರುಷರ ವಿಭಾಗ):

100 ಮೀ ಓಟ	1. ಉಸ್ಸೈನ್ ಬೋಲ್ಟ್	9.58 ಸೆ.
200 ಮೀ ಓಟ	2. ಉಸ್ಸೈನ್ ಬೋಲ್ಟ್	19.19 ಸೆ.
400 ಮೀ ಓಟ	3. ಮೈಕಲ್ ಜಾನ್ಸ್‌ನ್	43.18 ಸೆ..

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು (ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಭಾಗ):

100 ಮೀ ಓಟ	1. ಫ್ಲೋರೆನ್ಸ್‌ಗ್ರಿಫಿತ್ ಜಾಯ್ನೆರ್ಟ್	10.49 ಸೆ.
200 ಮೀ ಓಟ	2. ಫ್ಲೋರೆನ್ಸ್‌ಗ್ರಿಫಿತ್ ಜಾಯ್ನರ್	21.34 ಸೆ
400 ಮೀ ಓಟ	3. ಮರಿತಾ ಕೋಚ್	47.60 ಸೆ.

ರಾಜ್ಯದ ಖ್ಯಾತ ಓಟಗಾರರು:

1. ಉದಯ್ ಪ್ರಭು
2. ಏಂಜೆಲ್ ಮೇರಿ ಜೋಸೆಫ್
3. ಕೆನತ್ ಪೊವೆಲ್
4. ವಂದನಾ ರಾವ್
5. ರೀತ್ ಅಬ್ರಾಹಂ
6. ರೋಸಾ ಕುಟ್ಟಿ
7. ಶೋಭಾ ಜಾವ್ರೂರ
8. ಅಶ್ವಿನಿ ನಾಚಪ್ಪ
9. ಬೀನಾ ಮೋಳ್

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ:

1. ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಎಂದರೆ ________ ಮೀಟರ್‌ಗಳು ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತು ________ ಮೀಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
2. "ಅಥ್ಲಾನ್" ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ _______________
3. ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಉಳಿದ ಕ್ರೀಡೆಗಳ _______________ ಇದ್ದಂತೆ.

II. ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ:

1. SGFI ಇದನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ.
2. ವೇಗದ ಓಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಯಾವುವು?
3. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಖ್ಯಾತ ವೇಗದ ಓಟಗಾರರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?

ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್‌ನ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯ

ಹೆಚ್ಚು ವೇಗ, ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರ, ಹೆಚ್ಚು ಬಲ.

ಪಾಠ– 18 ಉದ್ದಜಿಗಿತ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

1. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಅಳತೆ
2. ಟೇಕ್ ಆಪ್ ಬೋರ್ಡ್
3. ರನ್‌ವೇ
4. ಜಿಗಿತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನಿಯಮಗಳು
5. ಜಿಗಿತಗಾರರು ಮಾಡುವ ಅಕ್ರಮಗಳು
6. ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು

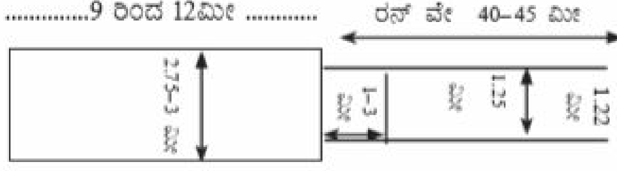
ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ:

ಮೇಲಾಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದ ಜಿಗಿತವು ಕೂಡಾ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಿಗಿಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇದಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿನ ವೇಗ, ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಪೋಟಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನರಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ.

ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಅಳತೆ:

1. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿ:

ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಮೃದುವಾದ, ಸ್ವಲ್ಪ ಒದ್ದೆಯಾದ ಮರಳಿನಿಂದ ತುಂಬಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಮಟ್ಟವು ನೆಲದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿರಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ: 18.1 ಉದ್ದ ಜಿಗಿತದ ಅಂಕಣ

1. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಅಗಲ ಕನಿಷ್ಠ 2.75 ಮೀ ಮತ್ತು ಗರಿಷ್ಠ 3 ಮೀ. ಇರಬೇಕು.
2. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಉದ್ದ ಕನಿಷ್ಠ 9 ಮೀ ಮತ್ತು ಗರಿಷ್ಠ 12 ಮೀ ಇರಬೇಕು.

2. ಹಲಗೆ (ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ್):

1. ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ್‌ನ ಮರದ ಹಲಗೆಯು ಆಯತಾಕಾರವಿರುತ್ತದೆ.
2. ಇದು 1.22 ಮೀ ನಿಂದ 1.25 ಮೀ ಉದ್ದ ವಿದ್ದು 20 ಸೆಂ. ಮೀ ಅಗಲವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 10 ಸೆಂ.ಮೀ ದಪ್ಪವಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು.
3. ಇದನ್ನು ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಹತ್ತಿರದ ತುದಿಯಿಂದ 1 ಮೀ ನಿಂದ 3 ಮೀ ದೂರದಲ್ಲಿರಿಸಬಹುದು.

3. ಓಡುವ ಹಾದಿ (ರನ್‌ವೇ):

ಓಡುವ ಹಾದಿಯ ಉದ್ದ ಸುಮಾರು 40 ರಿಂದ 45 ಮೀ ಇದ್ದು ಅಗಲ 1.22 ಮೀ ನಿಂದ 1.25 ಮೀ ವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ಓಡುವ ಹಾದಿಯನ್ನು 5 ಸೆಂ. ಮೀ ಅಗಲದ ಗೆರೆಯನ್ನು ಸುಣ್ಣದಿಂದ ಗುರುತಿಸಬೇಕು.

ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲ ನಿಯಮಗಳು:

1. ಕ್ರೀಡಾಪಟುವು ಹಲಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಗೆರೆಯನ್ನು ತುಳಿದು ಜಿಗಿದರೆ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.

2. ಕ್ರೀಡಾಪಟುವು ಹಲಗೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಂದೆ ಓಡಿದರೆ ಕೂಡ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
3. ಪ್ರತಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವಿಗೆ 3 ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು.
4. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಜಿಗಿದು ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿದ ನಂತರ ಟೇಕ್ ಆಪ್ ಬೋರ್ಡಿಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ದೇಹದ ಭಾಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಗುರುತಿನಿಂದ ಅಳತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.
5. ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಯು ಕರೆ ನೀಡಿದ 90 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಒಳಗೆ ಜಿಗಿಯಲು ಓಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಅಕ್ರಮಗಳು:

1. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಹಲಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದ ಗೆರೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
2. ಕ್ರೀಡಾಧಿಕಾರಿಯು ಕರೆ ನೀಡಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅವಕಾಶ ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಬೇರೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
3. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಜಿಗಿದ ನಂತರ ತಾನು ಜಿಗಿದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮರಳಿದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರ ವಿಭಾಗದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು

1991 ರಲ್ಲಿ ಯನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್‌ನ ಮೈಕ್ ಪೊವೆಲ್ 8.95 ಮೀ.

ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆ

ರಷ್ಯಾಯದ ಗೆಲಿನಾ ಚೆಸ್ವಿಯಾ ಕೊವಾ 7.52 ಮೀ.

ಪುರುಷರ ವಿಭಾಗದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆ

ಅಂಕಿತ್ ಶರ್ಮಾ 8.19 ಮೀ.

ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಭಾಗದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆ

ಅಂಜುಬಾಬಿ ಜಾರ್ಜ್ 6.83 ಮೀ.

ಪುರುಷರ ವಿಭಾಗದ ರಾಜ್ಯ ದಾಖಲೆ

ಸಿ. ಕುಂಜುಮನ್ 7.86 ಮೀಟರ್

ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಭಾಗದ ರಾಜ್ಯ ದಾಖಲೆ

ಜೆ. ಜೆ. ಪ್ರಮಿಳಾ 6.52 ಮೀಟರ್

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಟೇಕ್ ಆಫ್ ಬೋರ್ಡ್‌ನ ಅಗಲ ________ ಇರುತ್ತದೆ.
2. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯ ಅಗಲ ________ ಇರುತ್ತದೆ.
3. ಅಂಜುಬಾಬಿ ಜಾರ್ಜ್‌ರವರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆ ದೂರ ________ .

II. ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಜಿಗಿತದ ಗುಂಡಿಯು ಯಾವ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ?
2. ಜಿಗಿತದ ಓಡುವ ಹಾದಿಯ ಉದ್ದ ಅಗಲಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
3. ಹಲಗೆಯ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಯೋಗ ಪಾಠ – 19 ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ:

1. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಅರ್ಥ.
2. ಪ್ರಯೋಜನಗಳು.

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ:

ಯೋಗಾಸನದ ಪ್ರಮುಖ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ನರಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಅರ್ಥ:

ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಉಪಕಾರ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುವುದೇ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ. ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆಗೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ವ್ಯಾಖ್ಯೆ:

“ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಶರೀರವನ್ನು ಜಾಗೃತವಾಗಿಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಮ್ಮ ಭಾರತದ ಋಷಿವರ್ಯರು ಹಾಗೂ ಯೋಗಸಾಧಕರು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ವೈಶಿಷ್ಟ ಪೂರ್ಣ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ”

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸೂರ್ಯನ ಹೊಂಗಿರಣಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಜಡತ್ವವು ದೂರವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ನವಚೈತನ್ಯ ಕೊಡುವಂತೆ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ

ಮಾಡಬೇಕು. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ 10 ಹಂತಗಳ ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಉಸಿರಾಟದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಪೂರಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಪೂರಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು; ರೇಚಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಬಿಡುವುದು; ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಒಳ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಉಸಿರನ್ನು ಕೆಲ ಕಾಲ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು; ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕವೆಂದರೆ ರೇಚಕದ ನಂತರ ಕೆಲಕಾಲ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

1. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕೀಲುಗಳು, ಹಾಗೂ ನರಸ್ನಾಯು, ಪುಪ್ಪಸ ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತವೆ.
2. ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ನಾಡಿಗಳು ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.
3. ಚರ್ಮರೋಗ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
4. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ಲಭಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ

1. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗುವುದರಿಂದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು _______ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
2. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು _______ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.
3. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ _______ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಡುವ ದೇವರು _______.

a. ಚಂದ್ರ
b. ನವಗ್ರಹ
c. ಭೂಮಿ
d. ಸೂರ್ಯ

2. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ನೀಡುವ ವಿಟ್‌ಮಿನ್ _______ .

a. ವಿಟ್‌ಮಿನ್-ಬಿ
b. ವಿಟ್‌ಮಿನ್-ಡಿ
c. ವಿಟ್‌ಮಿನ್-ಸಿ
d. ವಿಟ್‌ಮಿನ್-ಎ

3. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ _______ .

a. ಪೂರಕ
b. ರೇಚಕ
c. ಕುಂಭಕ

d. ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ

III. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಅರ್ಥ ಬರೆಯಿರಿ.
2. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಾಭ್ಯಾಸದಿಂದಾಗುವ 4 ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
3. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಿಂದ ಯಾವ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ?

ಚಟುವಟಿಕೆ: ದಿನನಿತ್ಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಾಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

“**ಯೋಗಃ ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಂ**”

ಅರ್ಥ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೌಶಲಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ಯೋಗ”

ಪಾಠ- 20 ಯೋಗ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ:

ಯೋಗದ ಅರ್ಥ.

ಯೋಗದ ಮೌಲ್ಯ.

ಲಾಭಗಳು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಜಡತ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ತಾಮಸ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ರಾಜಸ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವು ಸತ್ವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಮಸವಾಗಿರುವ ಶರೀರವನ್ನು ಹಾಗೂ ರಾಜಸವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರುವ ಆತ್ಮದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಂದು ನಂತರ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದ ದಾರಿಯೇ ಯೋಗಸಾಧನ. ಕಾರಣ ಯೋಗವು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.

ಯೋಗದ ಅರ್ಥ:

ಯೋಗ ಎಂದರೆ "ಕೂಡು" ಅಥವಾ "ಸೇರು" ಎಂದರ್ಥ. ಇದು "ಯುಜ್" ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕøತ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ "ಪಿತಾಮಹ" ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕ್ರಿ.ಪೂ. 2 ನೇಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ "ಯೋಗಸೂತ್ರವೆಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದರು. ಅದು ಯೋಗಾಸನದ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಯೋಗದ ಮೌಲ್ಯಗಳು:

'ಮೌಲ್ಯ' ಎಂದರೆ ಬೆಲೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅಂದರೆ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಪಾರವಾದ ಹಾಗೂ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಅಂದರೆ ಶರೀರವು ಸಮಗ್ರವಾದ ಅಂಗ ರಚನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ವಜ್ರದಂತಹ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಸುಖ ಹಾಗೂ ದುಃಖವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗಸಾಧನೆ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ.

ಸರ್ವರಿಗೂ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಸರ್ವತೋಮುಖಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆರಡಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಬಲ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬಲ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಯ ಆಯಸ್ಸು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಹೆಬ್ಬಾವು, ಆಮೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಯಸ್ಸು ಅಲ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಮೊಲ, ನಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ

ಕ್ರಿಯೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಜೀವನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಿ

1. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ.
2. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

'ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋದಃ' ಅರ್ಥ "ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೇ ಯೋಗ"

ಲಾಭಗಳು:

1. ಪ್ರತಿದಿನದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಜಡತ್ವ ದೂರವಾಗಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಗಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.
2. ಸತತ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

3. ಯೋಗಭ್ಯಾಸದಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸಹಕಾರಿ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ________ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
2. ಯೋಗ ಎಂಬ ಪದವು ________ ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ.
3. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ________ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹರು ________ ಮಹರ್ಷಿಗಳು.

a. ವಾಲ್ಮೀಕಿ

b. ಪತಂಜಲಿ

c. ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ

d. ಅಯ್ಯಂಗಾರ

2. ಯೋಗ ಶಬ್ದವು ________ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ.

a. ಯೋಗಃ

b. ಯುಜ್

c. ಯೋಗಸ್

d. ಯೋಗಾಸನ

3. ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷ ಬದಕುವ ಪ್ರಾಣಿ _______.

a. ಮೊಲ
b. ನಾಯಿ
c. ಬೆಕ್ಕು
d. ಆಮೆ

III. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಯೋಗ ಸೂತ್ರವೆಂಬ ಪುಸ್ತಕವು ಯಾವಾಗ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ?
2. ಯೋಗ ಸೂತ್ರವೆಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದವರು ಯಾರು?
3. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರದ ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ?

ಮನನ ಮಾಡಿರಿ. “ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ, ರೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರಿ”

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಾಠ – 21 ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ:

1. ಆರೋಗ್ಯದ ಅರ್ಥ.
2. ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವ.
3. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಜೀವಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮಾನವನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

‘ಆರೋಗ್ಯ’ದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು:

ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ “ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ.”

ಜೆ. ಎಫ್. ವಿಲಿಯಂ ಪ್ರಕಾರ “ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ದೈಹಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟವೇ ಆರೋಗ್ಯ.”

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ (WHO) ಪ್ರಕಾರ “ ಕೇವಲ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸುಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ.”

ಈ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ “ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ ಅಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ” ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

“ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ”

ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವಗಳು:

1. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ.
2. ಅಂಗವ್ಯೂಹಗಳ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಾಧ್ಯ.
3. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿ.
4. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.
5. ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆ ಮತ್ತು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು ದೇಹದ ಉತ್ತಮ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ.
6. ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ ಉತ್ತಮ ನಾಗರೀಕನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪ್ರಜೆ ದೇಶದ ಆಸ್ತಿ ಇದ್ದಂತೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆ:

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಎಂದರೆ ಸ್ವತಃ ಅಥವಾ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮೂಲಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಮನಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವತಃ ತಾನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ:

ನೀವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿರಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಬಹುದು.

ಉಗುರುಗಳ ಪಾಲನೆ:

ಉಗುರುಗಳು ಬೆರಳುಗಳ ಕೊನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಕಶ್ಮಲ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಕಶ್ಮಲವೂ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಉಗುರುಗಳು ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಗುಲಿದರೆ ಗಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.


ಚಿತ್ರ- 201 ಉಗುರುಗಳ ಪಾಲನೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ:

ಉಗುರುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲು ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಮನಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಪಾಲನೆ:

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಹಲ್ಲುಗಳು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಪತ್ತು ಇದ್ದಂತೆ. ಶಬ್ದಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉಚ್ಚಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಟೊಮೆಟೊ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಗಿಣ್ಣು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮುಂತಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಥವಾ ‘ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ’ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರಗಳ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಅಂದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಚಟುವಟಿಕೆ:

ಹಲ್ಲುಗಳ ಪಾಲನೆಗಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು:

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆ ಇವುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಚರ್ಮದ ಪಾಲನೆ:

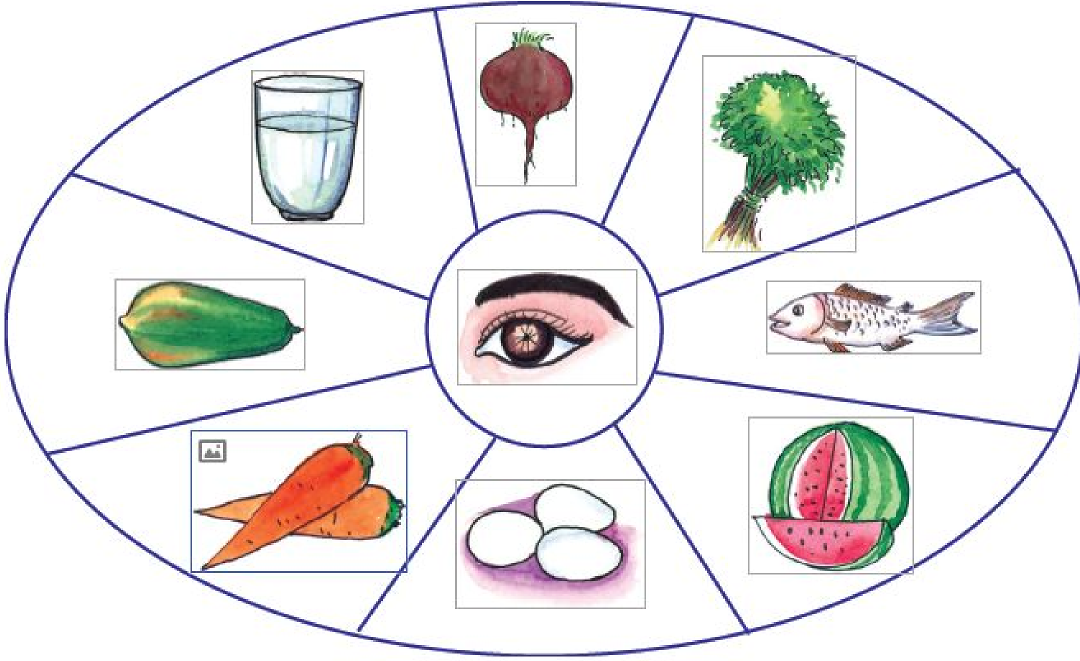
ಚರ್ಮವು ನಮಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನ ನೀಡುವ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು ಇದು ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ದ್ರವವನ್ನು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಹೊಳಪಾದ ಚರ್ಮವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳು, ರೋಗಾಣುಗಳು, ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಘಾತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿರುವ 'ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ' ಇದು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು 'ವಿಟಮಿನ್ ಎ' ಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರವು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.





ಚಟುವಟಿಕೆ: ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ? ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. **ಕಣ್ಣುಗಳ ಪಾಲನೆ:**

ಕಣ್ಣು ನೋಡುವ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕಾಣಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಕಣ್ಣು ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರದ ದೃಶ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಇಂತಹ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಗಾಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಹೊಂದಿರುವ ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿಯಮಿತವಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಬೆಟ್ಟದನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯೂ ಸಹ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ.



ಚಿತ್ರ– 20.4 ಕಣ್ಣುಗಳ ಪಾಲನೆ

ಚಟುವಟಿಕೆ:

ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪಾಲನೆಗಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

“ನೇತ್ರದಾನ ಮಹಾದಾನ”

ಮೂಗಿನ ಪಾಲನೆ:

ಮೂಗು ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಿರೀಟವಿದ್ದಂತೆ. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳು, ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಮಗಳು ತಡೆದು ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂಗಿನ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಕಶ್ಮಲಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂಗನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. (ಮೂಗನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.)



ಚಟುವಟಿಕೆ: ಮೂಗಿನ ಪಾಲನೆಗಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಕಿವಿಗಳ ಪಾಲನೆ:

ಕಿವಿಯು ಶಬ್ದವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕಿವುಡುತನ ಬರಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ಬಹುಬೇಗನೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯ ನಿಯಮಿತ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಕರ್ಕಶ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಚಟುವಟಿಕೆ:

ಕಿವಿಯ ಪಾಲನೆಗಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

ನಾಲಿಗೆಯ ಪಾಲನೆ:

ನಾಲಿಗೆಯು ರುಚಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ನಾಲಿಗೆಯು ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಒಗರು ಇತ್ಯಾದಿ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಈ ನಾಲಿಗೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನ (ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್) ದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ:

ಪೋಷಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

ಇವಲ್ಲದೇ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಅವುಗಳ ಪಾಲನೆಯೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿ.

'ನಿನಗಿದು ತಿಳಿದಿರಲಿ'

ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ಅಡಿ ದೂರದಿಂದ ದೂರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದುದಾಗಿದೆ.

ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸುವ ಸಾಧನದಿಂದ ಉಗುರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು.

ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿಗಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಳಪ, ಪಿನ್, ಇನ್ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಾರದು.

"ಸತ್ತ ನಂತರ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮಣ್ಣು ಮಾಡದೇ ದಾನ ಮಾಡಿ".

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿಗಾಗಿ _____________ ಹೊಂದಿರುವ ಅಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
    a. ವಿಟಮಿನ್- ಬಿ
    b. ವಿಟಮಿನ್- ಎ
    c. ವಿಟಮಿನ್- ಡಿ
    d. ವಿಟಮಿನ್- ಬಿ2

2. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ _________ ಇರುತ್ತದೆ.

1. ಕೆಲಸ
2. ಮನಸ್ಸು
3. ಚರ್ಮ
4. ಉಗುರ.

3. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ________ ಮುಖ ಇದ್ದಂತೆ
   1. ಮೂರು
   2. ಎರಡು
   3. ನಾಲ್ಕು
   4. ಒಂದು.

II. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅ	**ಬ**
1. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪ್ರಜೆ	ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು
2. ವಿಟಮಿನ್	'ಡಿ' ಭಾಗ್ಯ
3. ಆರೋಗ್ಯವೇ	ದೇಶದ ಆಸ್ತಿ

III. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು?
2. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎಂದರೇನು?
3. ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಯಾವುವು?

ಪಾಠ – 22 ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ:

1. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿನ ಸುರಕ್ಷತೆ.
2. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ.
3. ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ.
4. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ.

ಅಪಘಾತಗಳು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಘಟನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದಂತ ನಷ್ಟವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ "ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಅಪಘಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ತಪ್ಪಿನಿಂದ, ನಿರ್ಲಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಅವಸರದಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜಾಗರೂಕನಾಗಿದ್ದು ಆಯಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪಾಲಿಸುವ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು ಆತನನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಇತರರಿಗೆ ಆಗುವ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಆಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಗಳು:

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಅದೆಷ್ಟೋ ಜನರು ಅಪಘಾತದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಅಂಗವಿಕಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿನ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೆಲವು ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಾಗ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳು:

1. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಪಾದಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು.
2. ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ದಾಟುವಾಗ 'ಝೀಬ್ರಾ' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ದಾಟಬೇಕು. ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವವರು 'ಸಿಗ್ನಲ್‌ದೀಪ'ಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು.
3. ವಾಹನ ಸವಾರರು ಮುಂದಿನ ವಾಹನವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಾಕುವಾಗ ಬಲಬದಿಯಿಂದಲೇ ಹಿಂದೆ ಹಾಕಬೇಕು.
4. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರುವ ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.



ಚಟುವಟಿಕೆ:

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

ಅವಸರವೇ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸುರಕ್ಷತೆಗಳು:

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಸಹನೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

1. ತೆರೆದ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು.
2. ಚೂಪಾದ, ಹರಿತವಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಗಾಜಿನ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
4. ಅಪಾಯದ ಚಿಹ್ನೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು.
5. ತರಗತಿಯು ಮಹಡಿಯ ಮೇಲೆ ಇದ್ದಾಗ, ಹತ್ತುವಾಗ ಮತ್ತು ಇಳಿಯುವಾಗ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. (ಅಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಗ್ರಿಲ್ಸ್ ಅಥವಾ ಸಿಮೆಂಟಿನ ಕಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು.)



ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷತೆ:

ಆಟ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಂಯಮ, ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಿದಲ್ಲಿ ತಾವಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೇ ತಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಇರುವವರೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

1. ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಹಾಕಿ, ಜಾವಲಿನ್, ಗುಂಡು, ಡಿಸ್ಕ್ ಮೊದಲಾದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

2. ಉರಿಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ, ಅತ್ಯಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ಆಡಬಾರದು.
3. ನೀರು ನಿಂತ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಕಾದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಮರಳು ಅಥವಾ ಮರದ ಹೊಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಆಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
4. ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೈ ಕವಚ, ಕಾಲಿನ ಕವಚ, ಶಿರಸ್ತ್ರಾಣ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಬೂಟು ಮುಂತಾದ ಸುರಕ್ಷಾ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಆಟಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
5. ಮಕ್ಕಳು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.

ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಠ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಟ

ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಸುರಕ್ಷತೆ:

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಹಲವಾರು ಅಪಾಯಗಳು ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪಾಲಕರು ಸದಾ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ **ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರು**

ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳು:

1. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಪೊಟ್ಟಣ, ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆ, ಗ್ಯಾಸ್ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ದೂರ ಇರಬೇಕು.
2. ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
3. ಶೌಚಾಲಯ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವ ದ್ರವ, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವ ದ್ರವ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು, ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವ ವಿಷ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಮುಟ್ಟಬಾರದು.
4. ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಕೈ ಕವಚಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭವಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಬಳಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಟುಕದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆವಹಿಸಿ ತಿಳಿದು ಬಳಸಬೇಕು.

'ನಿನಗಿದು ತಿಳಿದಿರಲಿ'

1. ಮನುಷ್ಯನ ತಪ್ಪಿನಿಂದ, ನಿರ್ಲಕ್ಷದಿಂದ, ಅವಸರದಿಂದ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.
2. ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಝೀಬ್ರಾ ಪಟ್ಟಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ದಾಟಬೇಕು.
3. ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸೂಚನಾ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
4. ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
5. ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರ ಇಡಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ.

1. ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ದಾಟುವಾಗ _______ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ದಾಟಬೇಕು.
2. ವಾಹನ ಸವಾರರು ಮುಂದಿನ ವಾಹನ ಹಿಂದೆ ಹಾಕುವಾಗ _______ ಬದಿಯಿಂದಲೇ ಹಿಂದೆ ಹಾಕಬೇಕು.
3. ಅತ್ಯಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮತ್ತು _______ ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ಆಡಬಾರದು.
4. ಮಕ್ಕಳು _______ ರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಡಬೇಕು.

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ನಾವು ರಸ್ತೆ ದಾಟುವಾಗ ________ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು.

1. ವಾಹನಗಳಿಗೆ
2. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ
3. ದ್ವಿಚಕ್ರವಾಹನಗಳಿಗೆ
4. ಪಾದಚಾರಿಗಳಿಗೆ

2. ನೀರು ನಿಂತ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಆಡಬೇಕಾದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಮರಳು ಅಥವಾ ________ ಹಾಕಿ ಆಡಬೇಕು.
    1. ಕಲ್ಲಿನ ಪುಡಿ
    2. ಸಿಮೆಂಟ್
    3. ಮರದ ತೊಗಟೆ
    4. ಮರದ ಹೊಟ್ಟು

3. ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪಾಲಕರು ಸದಾ ________ ರಾಗಿರಬೇಕು.
    1. ವಿಚಲಿತ
    2. ಜಾಗರೂಕ
    3. ಅಜಾಗರೂಕ
    4. ನಿಶ್ಚಿಂತ

III. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅ	**ಬ**

1. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಟ	ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಲಿಸಬೇಕು
2. ಅವಸರವೇ	ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಠ
3. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಾಗ	ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ

IV. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಎಂದರೇನು?
2. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
3. ಅಪಾಯಗಳು ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ?

"ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲಲೇಬೇಕೆಂಬ ಛಲದಿಂದ

ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೆ ಹೊರತು, ಭಾಗವಹಿಸುವುದೇ

ಸಾಧನೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡು."

ಪಾಠ- 23 ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ:

1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅರ್ಥ.
2. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ವ.
3. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಕರಗಳು.
4. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಲಕರಣೆಗಳು.
5. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸುವರ್ಣ ನಿಯಮಗಳು.

ಇಂದಿನ ಬದುಕು ಅನಿಶ್ಚಿತ. ವಿಪರೀತ ಜನಸಂದಣಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾಹನಗಳಿಂದ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ನಾವು ಗುರಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಅರ್ಥ:

ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆ ದೊರಕುವವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ನೀಡುವ ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 'ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎನ್ನುವರು.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ವ:

1. ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು.
2. ನೋವಿನ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು.
3. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಆತನ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹದಗೆಡದಂತೆ ತಪ್ಪಿಸುವುದು.
4. ಆತನಿಗೆ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

5. ಮುಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹಲವು ಮಹತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಲಕರಣೆಗಳು:

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಅವು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್, ಹತ್ತಿ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಸ್ಪ್ರೇ, ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಟಿಂಚರ್, ಅಯೋಡಿನ್, ಸೋಡಿಯಂ ಬೈ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್, ಜಿಗುಟು ಪಟ್ಟಿಗಳು, ಬ್ಲೇಡ್, ಕತ್ತರಿ, ಚಿಮ್ಮಟಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಮುಲಾಮುಗಳು.



ಚಿತ್ರ: 23.1 ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಲಕರಣೆಗಳು

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸುವರ್ಣ ನಿಯಮಗಳು:

1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.
2. ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟದ ಅಗತ್ಯ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಅಪಘಾತದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
4. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವಸರ ಮಾಡದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

5. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ನೆರೆದ ಜನರನ್ನು ಮೊದಲು ದೂರ ಸರಿಸಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
6. ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
7. ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದವನಿಗೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
8. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು.
9. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
10. ಅನವಶ್ಯಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಬಾರದು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವ ಉಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನಾಹುತ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

'ನಿನಗಿದು ತಿಳಿದಿರಲಿ'

1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ "1879" ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ "ಸೇಂಟ್‌ಜಾನ್ಸ್ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್" ಸಂಘದವರು ಜಾರಿಗೆ ತಂದರು.
2. ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವನಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವ ಮೊದಲು ನೀಡುವ ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.
3. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವವನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
4. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವ ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಬೇಡ, ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪೇಕ್ಷೆ ಬೇಡ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ.

1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ _______ ಸಂಘದವರು ಜಾರಿಗೆ ತಂದರು.
2. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ _______ ಉಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು _______ ತುಂಬಬೇಕು.
   a. ಭಯ
   b. ಆತ್ಮ ಸ್ಥೈರ್ಯ
   c. ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ
   d. ಪ್ರೇರಣೆ

2. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಪಘಾತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ _______ ತಪ್ಪಿಸುವುದು.
   a. ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು
   b. ಹದಗೆಡುವುದನ್ನು
   c. ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು
   d. ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು

3. _______ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

a. ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
b. ವೈದ್ಯರ ನಂತರ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
c. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
d. ಆಕಸ್ಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

III. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅ	**ಆ**
1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು	ದೂರ ಸರಿಸಬೇಕು
2. 1879 ರಲ್ಲಿ	ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ
3. ನೆರೆದ ಜನರನ್ನು	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದರು.

IV. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.

1. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.
2. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸುವರ್ಣ ನಿಯಮವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಪಾಠ 24 ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ:

ವರ್ಣನೆ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು

ಪೀಠಿಕೆ:

ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಂತೀಯತೆಯ ಮೇರೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಐಕ್ಯತಾ ಭಾವದಿಂದ ಬದುಕುವುದೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಷ್ಟ್ರವು ತನ್ನದೇ ಆದ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಗೌರವಯುತವಾದದ್ದು. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರೀಕನ ಕರ್ತವ್ಯ. ತ್ರಿವರ್ಣಧ್ವಜವು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸ್ವತಂತ್ರದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಜಾಗೃತ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿದೆ. ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿನ ವಿಭಿನ್ನ ಜಾತಿ, ಪಂಥಗಳ ಹಾಗೂ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಸ್ಕøತಿಯ ಜನರನ್ನು ಒಂದೇ ಧ್ವಜದಡಿಯಲ್ಲಿ ತಂದು ದೇಶದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸಾರುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಜೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯ ಮೆರೆಯುವ ಹೆಗ್ಗುರುತೇ “ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ.”

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ಉದಯ:

1. 1907 ರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದೇಶಭಕ್ತರು ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ನಿರ್ಮಿಸಿದರು.
2. 1916 ರಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿ ತರುಣರು 5 ಕೆಂಪು, 4 ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಗಳುಳ್ಳ ಧ್ವಜ ನಿರ್ಮಿಸಿದರು.
3. 1921 ರಲ್ಲಿ 3 ಬಣ್ಣಗಳುಳ್ಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಚರಕವುಳ್ಳ ಧ್ವಜ ನಿರ್ಮಿಸಿದರು.
4. 1931 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಕಮಿಟಿ ಕೇಸರಿ ವರ್ಣದ ಧ್ವಜದಮೇಲ್ಭಾಗದ ಎಡಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ಚರಕವಿರುವ ಧ್ವಜ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ತಂದಿತು.
5. 1947 ನೇ ಜುಲೈ 22 ನೇ ದಿನ ಸಂವಿಧಾನ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ‘ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜ’ ಅಂಗೀಕಾರವಾಯಿತು.

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದ ವರ್ಣನೆ:

ಮೇಲಿನಿಂದ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೇಸರಿ, ಬಿಳಿ, ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಡು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವಿದೆ.

ಕೇಸರಿ (ಲಯ): ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ತ್ಯಾಗದ ಪ್ರತೀಕ.

ಬಿಳಿ (ಸ್ಥಿತಿ): ಇದು ಸತ್ಯ, ಶಾಂತಿಯ ಸಂಕೇತ.

ಹಸಿರು (ಸೃಷ್ಟಿ): ಇದು ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಧ್ಯೋತಕ.



ಅಶೋಕ ಚಕ್ರ:

ಇದು 24 ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಚಕ್ರ. ಇದನ್ನು ಸಾರಾನಾಥದಲ್ಲಿರುವ ಅಶೋಕ ಸ್ಥಂಭದಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಶದ ಪ್ರಗತಿಯ ಧ್ಯೋತಕವಾಗಿದೆ. ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವು ನೀಲಸಾಗರ, ನೀಲಾಕಾಶದ ಹಾಗೂ ಮನೋವೈಶಾಲ್ಯದ ಪ್ರತೀಕ.

ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು:

1. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಹಾರಿಸುವಾಗ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಿರಬೇಕು.
2. ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದವರೆಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಹಾರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

3. ಸರ್ಕಾರಿ ಕಛೇರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಮೇಲಿನಂತೆ ಹಾರಿಸಬಹುದು.

4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳಾದ ಆಗಸ್ಟ್ 15 ರ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ, ಜನವರಿ 26 ರ ಗಣರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ದಿನಾಚರಣೆಗಳಂದು ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಹಾರಿಸಬೇಕು.

ತಿಳಿದಿರಲಿ

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಣಪದಕ ಪಡೆಯುವಾಗ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನ ನುಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಇತರೇ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ.

ಪದಕ, ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಸಾಧಕನ ಸ್ವತ್ತು. ಸೋಮಾರಿಯನಲ್ಲ

ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ

"ಜನಗಣಮನ" ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ. ಇದನ್ನು ನೋಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ, ವಿಶ್ವಕವಿ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಕೂರ್‌ರವರು ರಚಿಸಿದ "ಗೀತಾಂಜಲಿ" ಕವನ ಸಂಕಲನದಿಂದ ಮೊದಲ "13" ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು 48 ರಿಂದ 52 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಹಾಡಬೇಕು. 1950 ಜನವರಿ 24 ರಂದು ಸಂವಿಧಾನಾತ್ಮಕ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಈ ಗೀತೆಯನ್ನು 'ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ' ಯಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು.

ಜನಗಣಮನ ಅಧಿನಾಯಕ ಜಯಹೇ |

ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ ವಿಧಾತಾ ||

ಪಂಜಾಬ ಸಿಂಧು ಗುಜರಾತ ಮರಾಠಾ |

ದ್ರಾವಿಡ ಉತ್ಕಲ ವಂಗಾ ||

ವಿಂಧ್ಯ ಹಿಮಾಚಲ ಯಮುನಾ ಗಂಗಾ |

ಉಚ್ಚಲ ಜಲಧಿ ತರಂಗಾ ||

ತವ ಶುಭ ನಾಮೇ ಜಾಗೇ |

ತವ ಶುಭ ಆಶಿಷ ಮಾಗೇ |

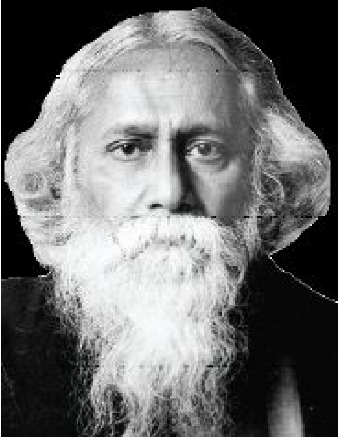
ಗಾಹೇ ತವ ಜಯಗಾಥಾ |

ಜನಗಣ ಮಂಗಳಧಾಯಕ ಜಯಹೇ ||

ಭಾರತ ಭಾಗ್ಯ ವಿಧಾತಾ |

ಜಯ ಹೇ ಜಯ ಹೇ ಜಯ ಹೇ ||

ಜಯ ಜಯ ಜಯ ಜಯ ಹೇ ||



ಭಾವಾರ್ಥ:

ಸರ್ವಜನರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಳುವ ಸರ್ವಶಕ್ತನೇ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುವ ನಿನಗೆ ಜಯವಾಗಲಿ | ನಿನ್ನ ಹೆಸರು ಪಂಜಾಬ, ಸಿಂಧು, ಗುಜರಾತ್, ಮರಾಠ, ದ್ರಾವಿಡ, ಒರಿಸ್ಸಾ ಮತ್ತು ಬಂಗಾಲದ ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ವಿಂಧ್ಯ ಮತ್ತು ಹಿಮಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಮುನಾ ಮತ್ತು ಗಂಗಾ ನದಿಗಳ ಜುಳು ಜುಳು ನಾದದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿದೆ. ಹಿಂದೂ ಮಹಾಸಾಗರದ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಿನ್ನ ಆಶೀರ್ವಾದ ಬೇಡಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಹಾಡಿ ಹೊಗಳುತ್ತೇವೆ.

ಓ ಭಾಗ್ಯ ವಿಧಾತನೇ ನಿನಗೆ ಜಯವು ಜಯವು ಜಯವಾಗಲಿ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ.

1. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು _______ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.
2. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು _______ ನಿಂದ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.
3. ಅಶೋಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ _______ ಗೆರೆಗಳಿವೆ.

II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಆರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

1. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ ದಿನಾಂಕ _______ .
    1. 1947 ನೇ ಜುಲೈ 22
    2. 1947 ನೇ ಜನವರಿ 20
    3. 1947 ಜೂನ್ 22
    4. 1948 ನೇ ಜುಲೈ 22

2. ಅಶೋಕ ಚಕ್ರವು _______ ಬಣ್ಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದೆ.
    1. ಕೇಸರಿ
    2. ಬಿಳಿ
    3. ಹಸಿರು
    4. ನೀಲಿ

3. ಗೀತಾಂಜಲಿ ಕವನ ಸಂಕಲನದಿಂದ ಮೊದಲ _______ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

    1. 13
    2. 15
    3. 10
    4. 14

III. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಅ	**ಆ**
1. ಕೇಸರಿ	48 ರಿಂದ 52 ಸೆಕೆಂಡ್
2. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬ
3. ಬಿಳಿ	ತ್ಯಾಗ
4. ಜನವರಿ 26	ಸತ್ಯ

IV. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.

1. ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದಲ್ಲಿರುವ ಬಣ್ಣಗಳು ಯಾವುವು ?
2. ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಯಿತು ?
3. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ?